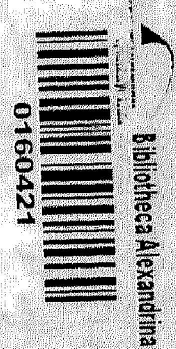
الدليل لشخصية المرأة



هنا



المؤسسة
اللبنانية
العربية
للتوزيع والطباعة والنشر







الدليل لشخصية المرأة

الطبعة الأولى ١٩٩٠ ـ ١٤١٠

المؤسسة
اللبنانية
العربية
للتوزيع والطباعة والنشر
ص.ب ٦٩٤٦ /١١٣ - تلفون ٨١٢٦٦٥ - ٨٠٥٧٠١
تلكس : ELADI 43024 LE بيروت - لبنان

الدليل لشخصيّة المرأة

ترجمة واعداد: رندة أبي هنا





المقدمة

يختلف كل انسان عن شخصية الآخر والشخصية المميزة تتوفر عند كل الناس عامة، ولكن بنسب وأشكال متفاوتة. ومقياس هذا التمييز يكون في قدر التأثير بشكل مباشر أو غير مباشر.

وبطبيعة الحال فإن بناء الشخصية يستوجب دقة وعناية، وبالتالي فإن أي شخص لن يصبح محط الأنظار إلا إذا أحسن الاعتناء بشخصيته.

من هنا نطرح السؤال: من هم الاشخاص الذين قد تؤثر شخصيتنا بهم؟ طبعاً ذلك التأثير الايجابي؟ إنهم ابناء بيئتنا ومجتمعنا. بدءاً من أصدقاء المدرسة وحتى زملاء العمل: ولكل منا تأثيره الخاص الذي تفرضه شخصيته المميزة، وهذا التأثير شبيه بالفكر الذي ينبع من أعماق الإنسان، وكل كلمة نتفوه بها، وكل حركة نقوم بها، قد توصلنا إلى الغاية المرجوة. ومجموعة هذه الأفكار والحركات تتكاتف بتكوّن حاضر ومستقبل ابنائها.

والسؤال الذي يطرح نفسه هو: هل أن المزاحمة والمنافسة والخصام تقيد الشخصية وتعرقل طريقها للوصول إلى الغير، وتعطل ميزان التأثير بحيث تهبط درجاته؟

الجواب هو النفي، إذ أن هذا التفاعل الآتي من الخارج يزيد من قوة الشخصية لأنه يحثّ الطاقات ويرفع من مستواها وقدرتها، ويسهل طريقها ويمكنها من حسم مشاكلها بطريقة افضل مما لو كان صاحبها مرتاح البال لعدم وجود منافسين.. ولا من ينافسون.

يعتقد بعض علماء النفس أن شكل الإنسان وحجمه يساعدان بطريقة أو

أخرى على تقريبه من بعض الناس أو إبعاده عنهم . . فالجسم الفارع والصدر العريض والحالة الصحية الممتازة تعطي صاحبها طاقة إضافية لا يتمتع بها من لا يملك هذه الصفات. كما أن البعض الآخر من العلماء يشدد على أهمية المظهر الخارجي، باعتبار أن له أعظم تأثير.

ولكن اسماء كثيرة خلدها التاريخ دون أن يكون أصحابها أقوياء الجسم، وغيرهم ممن لم يكن عندهم أي مسحة من الجمال، ومع هذا فقد جذبوا الملايين اثناء حياتهم وحتى بعد موتهم، وهذا ما يؤكد أن سحر الشخصية يكمن في الشخص نفسه، أي تحديداً في ذاته وشخصيته.

والنشاط النفسي يؤدي إلى تعزيز قوة الجاذبية في الشخصية ويفسر هذا النشاط عن تشغيل الارادة التي يحركها الحب بأمر معين والإلحاح في طلبه.

ومن المؤكد فإن باستطاعة كل إنسان أن يكون نشيط النفس وبالتالي قوي التأثير والجاذبية بغض النظر عن مظهره الخارجي وعن مكانته الاجتماعية.

أما مكونات الشخصية فتتألف من عدة عناصر أبرزها:

١ ـ العنصر الحيوي.
٢ ـ العنصر النفسي الخفي المتمثل بالنشاط الروحي في مجالات الحياة العقلية والمعنوية والعاطفية.
٣ ـ المظهر الخارجي.
٤ ـ الوجه والبدن وشكل الجسم.
٥ ـ النظرة والصوت.
٦ ـ الاخلاق الطيبة الانسانية التي تحقق الانسجام والتوازن.

وفي هذا الكتاب نستعرض في الشخصية عند المرأة وتأثيرها، والدليل لهذه الشخصية من خلال مظهرها الخارجي وأناقتها الخاصة. وصحتها النفسية.

القسم الاول:

دليل شخصيتك

١ ـ ملابسك دليل شخصيتك:
- ـ الملابس والطالبات.
- ـ كيف تختارين الملابس الأفضل؟
- ـ ملابسك حسب المناسبات.
- ـ الاناقة وشخصيتك.

٢ ـ الألوان وشخصيتك.

٣ ـ خطواتك دليل شخصيتك.

٤ ـ شعرك دليل شخصيتك.

٥ ـ العينان والحاجبان دليل شخصيتك.

٦ ـ الموسيقى وشخصيتك.

٧ ـ النظارات وشخصيتك.

٨ ـ كفك دليل شخصيتك.


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

■ ملابسك دليل شخصيتك

كان الانسان في الزمن القديم يلجأ للملابس من أجل التستر والوقاية من العوامل الخارجية، لكن اليوم أصبح للملابس مدلول آخر، فهي شيء من تراث كل بلد ينتقل للأبناء عن الآباء. الملابس اليوم تعكس عادات وتقاليد كل بلد، فالزي الهندي مثلاً الذي تعري به المرأة وسطها هو زي ارتضته العادات والتقاليد الهندية بينما انكرته عادات وتقاليد أخرى. وما ترتديه المرأة في الصين أو اليابان مثلاً يعتبر زياً غريباً وغير مألوف إذا ما ارتدته المرأة في بلادنا.

الملابس اليوم هي أيضاً شعار البلد الذي تنتمي إليه. فلكل بلد في العالم زي وطني خاص يميزه عن غيره من البلدان. والملابس تطورت كثيراً مع تطور العصور، بدءاً بورقة التوت إلى جلود الحيوانات وفرائها إلى نسيج الخيط الطبيعي كالصوف والحرير إلى الخيط الصناعي والتقدم التقني من حيث صناعة النسيج والغزل.

وتوفر الخيط الصناعي جعل تجارة الملابس رائجة جداً، وهذا ما حدا بمصممي الأزياء على التنافس لصنع كل جديد، معتمدين في ذلك على المرأة باعتبارها المستهلك الأول لمنتوجاتهم، وعلى جيل المراهقين الذين يؤخذون بالصرعات الجديدة. ومن أجل ترويج الملابس أكثر يلجأ بعض الصناعيين إلى ربطها بفنان مشهور مثلاً كأن ينسج صورته عليها أو أن يأخذ صوراً لهذا الفنان وهو يرتدي هذا النوع من الملابس. هذا غير الأساليب النفسية التي يعتمدها مصممو الأزياء عن طريق الدعاية والاعلان لترويج منتوجاتهم.

أما لماذا يؤخذ الإنسان منا بالصرعات الجديدة، ولماذا ينفق الكثير من

المال على ملابسه؟ هل من أجل التستر والوقاية فقط؟ الخبراء يجيبون: «لا» لأن وراء هذه الملابس اسباباً نفسية. فما هي هذه الأسباب؟

في إحصاء قام به بعض علماء النفس على عدد من الناس ولمعرفة علاقة الانسان بملابسه كانت النتيجة التالية:

- ☐ ٣٥ بالمئة قالوا بأن الملابس تشجع على تقبل الغير للشخص وتعمل على لفت انتباه الجنس الآخر بشكل خاص.
- ☐ ١٠ بالمئة قالوا بأن الملابس تشبع حاجة الإنسان للتستر والوقاية من العوامل الخارجية.
- ☐ ٢٠ بالمئة قالوا بأن الملابس تدعم ثقة الإنسان بنفسه وتشعره بالرضى والاطمئنان.
- ☐ ٣٥ بالمئة قالوا بأن الملابس تعكس الفئة الاجتماعية التي ينتمي الانسان إليها.

ما هو رأي العلماء بذلك

يؤكد علماء النفس بأن للملابس علاقة وثيقة بشخصية الإنسان وبحياته النفسية. فهي تعمل على تدعيم الثقة بالنفس لأنها تصلح الكثير من العيوب الجسدية وتحسّن من مظهر الإنسان ككل. فالمرأة القصيرة القامة مثلاً يمكنها أن تخفي هذا العيب بارتداء الكعب العالي والمرأة الدميمة بإمكانها لفت النظر إليها من خلال اناقتها.

وقد ترضي الملابس أيضاً غرور الإنسان وتنسيه من أي فئة إجتماعية معينة هو. ولهذه الطريقة تستعمل الملابس كـ: «حيلة نفسية» في محاولة الارتقاء إلى طبقة اجتماعية ارقى وأغنى.

الملابس تعكس شخصية الإنسان الذي هو بطبيعته يحب التغيير والتجديد، لهذا فإن تغيير موضة الملابس هو متنفس له بقتل الروتين.



ملابسك دليل شخصيتك

الاناقة الشخصية

لمظهرنا الخارجي اهمية كبرى في حياتنا وفي علاقتنا مع الناس، فهو أول ما يعبِّر للآخرين عن شخصيتنا، ومن الواضح أن الشكل الجذاب والهندام الحسن يساعدان كثيراً على اكتساب محبة الناس.

هناك فئة من الناس تعلق أهمية كبيرة على الملابس وغالباً ما تعرف هذه الفئة بأناقتها. بعض الفنانين يعتقدون بأن الملابس هي جواز سفر لمرور الفنان إلى قلوب الناس. فلا عجب إذا ما رأيناهم ينفقون الملايين على أزيائهم ومجوهراتهم. ولا عجب إذا ما رأينا بعض مشاهير العالم (كالملكة اليزابيت وجاكلين كينيدي)، تصمم لهما أزياء خاصة بكل منهما ولا تصمم هذه الأزياء لسواهما أو تنزل إلى الأسواق كموضة سائدة يتداولها الناس. ولا نعجب إذا ما رأينا بأن مصممي الأزياء والخياطين يجتازون آلاف الأميال لأخذ مقاس أحدهم، فأحد الخياطين الصينيين مثلاً لديه زبائن في أميركا وأوروبا يأتي إليهم سنوياً يأخذ مقاسهم، ويصمم لهم الملابس ويرسلها إليهم.

الملابس والطالبات

□ ثياب للمنزل وللمدرسة وللرياضة:

١ ـ ما لم يستعمل زي موحد في المدرسة تكون الملابس بسيطة ومريحة وعملية.

٢ ـ ملابس مصنوعة من اقمشة سهلة التنظيف لا تحتاج إلا إلى القليل من الكي والعناية.

٣ ـ ترتدي الشابات لهذه المناسبات الفساتين والتنانير والبلوزات البسيطة. وتكون عادة لدى الشابات عدة بلوزات أو كنزات ترتديها مع التنورة نفسها.

٤ ـ ترتدي الشابات لهذه المناسبات معاطف مصنوعة من اقمشة متينة تتحمل كثرة الاستعمال.

٥ ـ تستعمل لهذه المناسبات الاحذية المتينة ذات الكعب المنخفض أو المتوسط الارتفاع.

٦ ـ ما يناسب طالبات المدارس هو أن يرتدين الجوارب القصيرة المصنوعة من القطن أو الصوف، أما الجوارب الطويلة الناعمة فتستعمل عادة في المناسبات الرسمية.

٧ ـ تستعمل ملحقات الملابس البسيطة غير المبهرجة، ويعد ارتداء الحلي والمجوهرات غير لائق بالنسبة للطالبات.

□ ـ الثياب اليومية غير المدرسية:

١ ـ تكون بسيطة ومريحة ولكن أكثر أناقة من ثياب المدرسة والمنزل، وتلبس في مناسبات عديدة.

٢ ـ ترتدي الشابات لهذه المناسبات التنانير مع البلوزات البسيطة مع الملحقات المنسجمة كالحقائب والقفازات والأحذية المتينة ذات الأكعاب المتوسطة.

□ - ثياب المناسبات الخاصة والاعياد

١ ـ تكون هذه الملابس أكثر أناقة من ملابس المدرسة والرياضة.
٢ ـ تستعمل لهذه المناسبات الملابس الرسمية المصنوعة من الأقمشة الثمينة كالحراير ولا تكون هذه الأقمشة سهلة التنظيف في المنزل بل تنظف على البخار. وأحياناً باستطاعتنا جعل بدلة بسيطة أو فستان بسيط يبدو رسمياً بإضافة بعض الملحقات إليه عند ارتدائه.

□ - ثياب تناسب عمرك وشخصيتك:

١ ـ ملابس تناسب أعمار مرتديها، تحاول بعض الفتيات ولو عن غير قصد الظهور بمظهر السيدات وهذا النوع من الثياب قد يلفت الأنظار إليهن. ولكنه يعرضهن لانتقادات كثيرة، ولذلك فمن الأفضل ارتداء الملابس التي تلائم عمر الشخص.
٢ ـ ملابس تناسب شخصية مرتديها: يحب الشبان طبعاً أن يظهروا بمظهر الرجال ولهذا تصمم ثيابهم عادة وفق هذه الغاية، أما الفتيات فلا توجد أية فائدة لهن من هذا القبيل. إذ أن الفتاة تعتمد الثياب التي تناسب شخصيتها، فيلاحظ مثلاً أن اللواتي يتميزن بالأنوثة والنعومة يملن إلى ارتداء الثياب المزخرفة في حين تفضل الفتاة الرياضية ارتداء الثياب البسيطة والخفيفة مثلاً، وتحاول الفتيات احياناً تكييف شخصياتهن وفق المناسبات فمثلاً يرتدين ثياباً زاهية الألوان في حفلات المساء وثياباً أخرى في مناسبات مختلفة.

□ - ثياب تناسب شكل الجسم:

١ ـ نرث بنية أجسامنا الاساسية عن أسلافنا ولا يسعنا تغييرها تغييراً كبيراً فلهذا يجب أن نقبل بما وهبنا الله به ولا نتذمر من قصر قامتنا أو طولها أو نحافتنا أو بدانتنا ولا نحاول تعديل شكل اجسامنا إلا إذا تأكدنا من أن الصفات التي نود تغييرها ناتجة عن عوامل يمكن معالجتها وتصحيحها، فمثلاً تنجم البدانة احياناً عن الافراط في الأكل أو عن عوامل أخرى يستطيع الطبيب معالجتها. وبالإضافة إلى محاولتنا تعديل ما يمكن تعديله

وبالنسبة لشكل الجسم فإنه يمكننا أيضاً أن نتعلم اختيار الملابس المناسبة مما يساعد على تحسين مظهرنا العام.

٢ ـ إذا كنت طويلة القامة ونحيفة فإن رغبتك هي اضفاء هاتين الميزتين رهن بالقواعد التالية التي تقوم على أساس أن الملابس ذات الخطوط العامودية الطويلة اي من أعلى إلى أسفل دون انقطاع تضفي على قوامك نحافة وطولاً، في حين تقلل الثياب ذات الخطوط الافقية الممتدة على عرض الملابس في طولك الظاهر. ومما يجعلك تبدين أقصر قامة ارتداء البلوزات والتنانير المتضادة الألوان، والمعاطف المزدوجة الصدر (أي التي لها صفان عموديان من الأزرار، والياقات، والجيوب الكبيرة، والثياب الواسعة، والاقمشة المخططة عرضاً، والأقمشة المنقوشة بالمربعات).

٣ ـ إذا اردت أن تبدين أطول وأنحف مما أنت فتجنبي ارتداء الملابس المخططة عرضاً واستعملي الملابس ذات التفصيل العمودي والبدلات ذات اللون الواحد والاقمشة المتماسكة النسيج فهي تزيد مظهرك طولاً ونحافة خلافاً للأقمشة الكثيفة الخشنة مثل «التويد». ومما يجعلك تبدين طويلة أيضاً ارتداء الثياب المستقيمة الضيقة ولا نعني بذلك الضيقة جداً. والأقمشة المخططة عمودياً والأحزمة القليلة العرض، والتفاصيل العمودية، والمعاطف المفردة الصدر الضيقة الطيات.

٤ ـ إذا كان وجهك مستديراً «ففتحة» العنق المستديرة والمربعة تجعله يبدو أكثر استدارة وأما «الفتحات» المستطيلة والياقات المدببة فتزيد الوجه طولاً.

٥ ـ إذا كان وجهك مستطيلاً ونحيلاً فتجنبي «فتحات» العنق على شكل (٧) لأنها تبرز طوله. ويناسبك أكثر «الفتحات» المربعة أو المستديرة العالية وإن شئت اضيفي اليها ياقات مستديرة.

☐ انواع الاقمشة التي تناسبك:

١ ـ تكون الاقمشة أما خشنة أو ملساء، لامعة أو قاتمة، لينة الملمس أو جامدة لا تتهدل. ثقيلة أو خفيفة، وتكون أحياناً ناعمة أو رقيقة شفافة أو عكس ذلك.

٢ ـ ليس هناك قواعد ثابتة ترشدنا إلى اختيار انواع الاقمشة التي تناسبنا، فيجب على المرء أن يجرب بنفسه أنواعاً كثيرة من الأقمشة المختلفة ليجد الصنف أو النوع من الأقمشة المتعددة المناسبة له.

٣ ـ على العموم تناسب الاقمشة اللينة والخفيفة معظم الناس، أما الخشنة الجامدة فتجعل الشخص يبدو انحف مما هو، غير أنها قد تناسب أحياناً الشخص النحيل أكثر من غيرها لأنها تلتصق بجسمه وتبرز نحوله.

٤ ـ تختلف الاقمشة الخشنة الملمس عن الأقمشة الناعمة اختلافاً كبيراً وقلما تنسجم هذه الأنواع من الأقمشة بعضها مع بعض. فمثلاً لا تنسجم بلوزة من «الساتان» مع تنورة قطنية خشنة. بينما تتلاءم تنورة من الجوخ مع معظم البلوزات والكنزات الصوفية لأن أنواعها متشابهة ونلاحظ أيضاً أن بلوزة من الدانتيل تناسب تنورة من المخمل. ولا تكون كلتاهما من القماش الناعم. أما بلوزات «النايلون» «والريون» فقد تتناسب أو لا تتناسب مع تنورة من الصوف وذلك يتوقف على وجود ما يربط بينهما، فقد تكون كلتاهما مثلاً من قماش خشن كثيف.

٥ ـ إن خطوط تفصيلة الثياب الرئيسية ونقوشها قد تجعلك تبدين أكثر بدانة أو نحولاً أو طولاً أو قصراً مما أنت عليه. ولكن خطوط سائر أجزاء البدلة أيضاً قد يكون لها أثر حسن أو سيء. وهذا القول ينطبق أيضاً على نقوش القماش، ولذلك يجب أن ننسق خطوط تفصيلات ثيابنا ونقوشها لتنساب العين بسهولة من جزء إلى آخر دون أن تقفز قفزاً بصورة منقطعة غير منتظمة. فإن لبست فتاة بلوزة ذات نقوش كبيرة وتنورة مخططة بخطوط عريضة ووشاح منقوش بمربعات فإن منظرها لن يكون مريحاً للعين. ولكن قد تبدو ملابس الفتاة متناسقة إذا لبست بلوزة بسيطة ووشاحاً بسيطاً غير مزخرف مع تنورة مخططة. وإن لبست فتاة بلوزة ذات ياقة مستديرة وزندين مدببين مع حزام مربع الطرفين، فلن تبدو خطوط ملابسها وأشكالها متناسقة، وعلى العموم كلما كانت اطراف الحزام والياقات والأزناد أو ثنيات الأكمام متماثلة الشكل ازداد منظرها حسناً وأناقة.



الملابس والطالبات

كيف تختارين ملابسك

١ ـ إذا كنت قصيرة:

سيدتي إذ كنت قصيرة القامة، فإن موضة الزنانير العريضة لا تناسبك أبداً لأنها تزيدك قصراً. ولا يناسبك أيضاً القماش المخطط بالعرض، أو القماش الذي يضم الخطوط الملتقية في الوسط، المناسب لك هو القماش المخطط بالطول، ولا ترتدي الكعب العالي جداً، لأنه يبدو غير منسجم مع طول جسمك، بل الأفضل ارتداء الكعب المعتدل الطول وننصحك بارتداء الفستان الضيق لأنه يعطيك طولاً أكثر من الفستان المتسع والمقصّوص عند الخصر.

٢ ـ إذا كنت طويلة:

يناسبك إذا كنت طويلة القماش المخطط بالعرض، أو القماش الذي يضم الخطوط المتكسرة عند الوسط، تناسبك أيضاً التنورة والبلوزة مع زنار عريض على الخصر، أو تنورة وجاكيت ذات الوان متناسقة. يمكنك ايضاً ارتداء الفساتين الفضفاضة والمكشكشة بعكس المرأة القصيرة. أما إذا كنت طويلة جداً، فإن الفساتين المقصوصة عند الخصر تناسبك أكثر من غيرها، لا ترتدي الكعب العالي، بل ارتدي الكعب المعتدل، وإذا كنت بالغة الطول فارتدي الكعب المنخفض.

٣ ـ اذا كنت بدينة:

إذا كنت بدينة، فيجب أن تتجنبي القماش المطبع، أو القماش الذي يحتوي على الأشكال الهندسية المتقاطعة أو القماش السميك. وخير ما يناسبك من الألوان هو الأسود والأزرق الغامق والبني، فهذه الألوان تعطيك شيئاً من النحافة. وعدم ارتداء الثياب الضيقة التي تكشف شكل جسمك واضحاً، أو الثياب الفضفاضة أو المكشكشة أو المزمومة عند الخصر، والتنورة المتسعة الأطراف لا تناسبك بقدر ما تناسبك التنورة التي تتهدل من خصرك حتى أطرافها بخط مستقيم، شرط أن لا تكون ضيقة جداً. أما إذا كنت تشكين من الرقبة



كيف تختارين ملابسك

السمينة، فإن الحلق الطويل المتدلي يناسبك أكثر من الحلق العادي، ولا تناسبك الياقة العالية بقدر ما تناسبك الياقة المقصوصة، خاصة على شكل سبعة (٧). عليك اختيار فساتين السهرة من الألوان الغامقة، شرط أن تكون ذات «موديل» بسيط وقماش ثمين، ويستحسن أن تكون ذات أكمام ولو قصيرة إذا كانت يداك سمينتين.

إذا كنت نحيفة:

إذا كنت نحيفة، فالثياب الفضفاضة والمزمومة عند الخصر مع الزنانير العريضة فضلاً عن الأكمام الواسعة هي خير ما يلائمك. ثم ان التنورة، واسعة كانت أم ضيقة مع البلوزة الواسعة، تناسب جسمك النحيل. ولا تنسي البنطلون مع القميص الطويل. ولكن يجب أن تراعي انسجام الألوان. أما إذا كانت عظام عنقك بارزة، فمن الأنسب أن ترتدي الملابس ذات الطوق، أو القبة العالية أو الإشارب. تناسبك الألوان الفاتحة أكثر من الألوان الغامقة والأقمشة المزركشة والمطبعة أكثر من الأقمشة المخططة.

ملابسك والمناسبات

باستطاعتك أن تبـدي انيقة سيدتي دون أن تكوني فاحشة الثراء. فحسن المظهر لا نحصل عليه بالمال، بل بالذوق والترتيب ومراعاة انتقاء اللباس في أوقاته.. فملابسك دليل شخصيتك.. في كل الأوقات، ولكل مناسبة زيها الخاص. ثياب فترة قبل الظهر، أو ثياب العمل أو المدرسة أو الجامعة، يجب أن تكون بسيطة، منسقة وليست باهظة الثمن، أما ثياب السهرات والدعوات فليس من الضروري أن تكون ذات «موديل» معقد، بقدر ما هو ضروري أن تكون من القماش الثمين. وذكاؤك يؤدي دوره في اختيار الثوب المناسب، كما يجب أن تراعي انسجام الثياب بعضها مع بعض، فلا ترتدي مثلاً تنورة بسيطة من الجينز أو القماش القطني الخفيف مع بلوزة حريرية أو العكس. ولا ترتدي مثلاً ثياباً مصنوعـة من القماش المطبع مع غيرها مصنوعة من القماش المخطط، أو الثياب ذات الألوان المتنافرة.

□ أناقتك في الصباح:

في الصباح لا يسعك ارتداء سوى «التايور» البسيط والبنطلون مع السترة والتنورة على أنواعها مع قميص أو كنزة. باستطاعتك تزيين عنقك بعقد بسيط من اللؤلؤ أو وضع فولار مزركش الألوان. في الصيف فستان قطني في الصباح يضفي عليك المزيد من الحيوية والانتعاش. وفي الشتاء فستان من الجرسيه الصوفي يعطيك الدفء والاطمئنان. والموضة تختلف حسب اختلاف الفصول. وللقماش انواع كثيرة ولكل فصل نوعه ولونه لذلك يجب تحاشي ارتداء القطن أو التوال في الشتاء. أما الصوف فهو للأوقات الباردة. واضيفي قبات وقبعات الفراء في أواخر الربيع. أما معاطف الفراء فتستطيعين ارتداءها عندما تخرجين في الخريف والشتاء والربيع. وللحفلات والكوكتيل والمسرح تستطيعين أيضاً ارتداءها في جميع الفصول. في إيطاليا تضع السيدات الفراء على أكتافهن حتى في الأوقات الحارة وهذا لا يتناسب مع جميع سيدات العالم.. وكذلك لا تضعي سيدتي أبداً قبعة من الفرو الاصطناعي وانت ترتدين معطفك المصنوع من الفراء الحقيقي، والعكس هو الصحيح ايضاً، لأنك بذلك تفقدين فراءك الحقيقي قيمته.

□ **أناقتك بعد الظهر:**

تستطيعين ارتداء الحرائر في كل الفصول لكن دائماً بعد الظهر ما عدا القمصان فهي لكل الأوقات وفي المساء. كذلك الريش، فراء الثعلب الفضي وكل ما يلمع من قماش هو فقط للمساء.

□ **أناقتك في حفلات الكوكتيل:**

لم يعد في أيامنا هذه موضة محددة للمناسبات، بل الأمر متروك لذوقك وامكانياتك. باستطاعتك ارتداء اللباس «الهيبي» أو الغجري، أو الساري الهندي، أو السروال العربي، أو الزي الأفغاني. ومهما ارتديت اجتهدي على أن تكوني أنيقة وتذكري أن البساطة المحببة هي أساس كل جمال.

□ **دعوات العشاء:**

لمناسبات العشاء، اهتمي عليّ أن يكون شعرك جيد التصفيف، وإياك واعتماد القبعة فهي لا تناسب هذه المناسبات. أما الفستان فيصلح الطويل والقصير منه حسب مناسبة وظروف العشاء. وأثناء حفلات العشاء الرسمية احرصي على ابقاء قفازيك الطويلين في يديك لحين انتقالك إلى مائدة الطعام. وللسراويل أهمية في المساء كذلك أناقة الفساتين الطويلة. فبامكانك ايضاً ارتداؤها إذا كانت تناسب جسمك. والأمر متروك لذوقك اولاً وأخيراً. احرصي على الاهتمام بمظهرك لأنه جزء مهم من شخصيتك فلا تهمليه.

□ **الاكسسوار والمجوهرات:**

ذكاؤك يظهر في اختيارك مجموعة الاكسسوار التي تناسب أكبر عدد من فساتينك. لذا يجب أن تختاري اللونين الفضي والذهبي لأنهما ينسجمان مع كل الألوان، وإذا اردت بعض القطع أن تكون مطعمة بالألوان فالأفضل ان تختاري اللون الأسود أو الأبيض أو البيج، ولا تختاري القطع الرخيصة الثمن، فليس من الضروري أن تقتني الكثير، بل اقتني قطعاً قليلة لكن ثمينة. لا تبالغي في ارتداء المجوهرات بأن ترتدي العديد من الأساور في كل معصم، أو أن



ترتدي خاتماً في كل اصبع. ارتدي مجوهراتك الذهبية والفضية في النهار والمناسبة في الليل.

□ الحقيبة والحذاء:

راعي قبل شرائك الحذاء أن يكون لونه منسجماً مع أكبر مجموعة من الثياب عندك، وراعي قبل كل شيء صحة قدميك، فقد يكون الحذاء جميلاً ولكنه يتلف عضلات قدميك، للمناسبات أيضاً حذاؤها الخاص، فيجب أن يتناسب الحذاء مع ثيابك، ليس من حيث اللون فقط، بل من حيث النوعية أيضاً. فلا يمكن مثلاً أن ترتدي «الموكاسان» مع فستان السهرة. . كما أن لكل فصل الحذاء واللون الخاص به. الأسود، الرمادي، والبني للشتاء، الأبيض، البيج، الأزرق وغيرها من الألوان للصيف، الكعب العالي الرفيع لا يتناسب مع البنطلون، مع أنه يبدو مألوفاً يجب أن تنسجم الحقيبة مع الحذاء، ومع الثياب ايضاً في الزيارات والدعوات الرسمية. وإن كان هذا ليس ضرورياً في الأيام العادية. حيث بامكانك حمل حقيبة من القش أو القماش أو الجلد. والحقيبة التي تعلق بالكتف ليست مناسبة للزيارات الرسمية. وللسهرات حقائب خاصة وتكون عادة صغيرة الحجم ومصنوعة من «الساتان» المحلى بالخرز وغيره.

الاناقة وشخصيتك

إنه حلمك بالطبع أن تظهرين بمظهر تضاهين به أكثر نساء العالم أناقة. وحلمك هذا قد يتحقق بكل بساطة إذا عرفت كيف تستعملين ذوقك وذكاءك وشخصيتك. قد تقولين بأنه ليس لديك المال الكافي لاقتناء الكثير من الملابس والمجوهرات. الأناقة ليست بالمال بل بالذوق. هل تعلمين أن إحدى مصممات الأزياء العالميات لا تقتني أكثرَ من خمسة فساتين. فكيف تبدين ثرية بقروش قليلة؟

إليك سيدتي هذه النصائح لتحقيق امنيتك هذه:

١ ـ اقتني اعداداً قليلة من الملابس ولكنها ثمينة. فبدل أن تشتري عشرة فساتين رخيصة الثمن، اشتري ثلاثة أو أربعة ولكنها ثمينة. فالأشياء الثمينة تدوم فترة اطول وتستطيعين استعمالها عدة سنوات بينما الأشياء الرخيصة الثمن لا تدوم أكثر من سنة فضلاً عن انها لا تبدو أنيقة. الثراء ليس باقتناء أكبر مجموعة من الثياب، بل باقتناء الثياب الانيقة. فما النفع أن ترتدي كل يوم فستاناً جديداً وحذاء جديداً ولكنك لا تبدين انيقة؟

٢ ـ اقتني بعض الأشياء ذات الماركات العالمية الشهيرة «سينيه» ايشارب مثلاً او نظارة أو حزام أو ما شابه ذلك. بهذا توحين بأن كل ما ترتدينه هو من الماركات الشهيرة.

٣ ـ لا تشتري الكثير من المجوهرات الكاذبة أي «الاكسسوارات» لأنها باهظة الثمن ولا تعطي قيمة المجوهرات الحقيقة. فبدلاً من أن تقتني الكثير منها اقتني قطعة واحدة ولكنها اصلية، بريق الذهب لا يضاهيه أي بريق آخر. فضلاً عن أن امتلاكك المجوهرات الحقيقية يعني أنك تمتلكين رصيداً من المال تؤمنين فيه حياتك وقت الحاجة وكذلك شيخوختك.

... والاناقة بحسن التصرف

اناقة المرأة الراقية ليس مصدرها المظهر فقط، بل التصرف أيضاً فكيف تتصرفين:



الأناقة وشخصيتك

١ ـ إذا ذهبت إلى السوق مثلاً لا ترتدي الثياب الفخمة والباهظة الثمن كي تظهري ثراءك. إن حديثات النعمة هن من يفعلن مثل هذا. فلكل مكان ومناسبة زيها الخاص، في السوق وفي فترة قبل الظهر ارتدي الثياب البسيطة والمرتبة، فتنورة وبلوزة قد تفيان بالغرض.

٢ ـ ابتعدي عن التكلف والتصنع سواء في مظهرك أو في تصرفك، وفي نفسك وفي كل عمل تقومين به ولا تحاولي تقليد الآخرين من هم أكثر منك ثراء أو أعلى منك منصباً.

٣ ـ لا تستعملي العطر الرخيص الثمن أو الشعبي والمتداول كثيراً، حاولي أن يكون لك عطرك الخاص الذي تتميزين به.

٤ ـ لا تتباهي بمحفظة نقودك الكبيرة وليس من داعي لأن تحملي معك كمية كبيرة من المال أنها قد تضيع منك فيكلفك تباهيك الكثير. لا تتناولي دفتر «الشيكات» من حقيبتك أو تلوحي به في يدك، أو تضعيه أمامك على الطاولة إذا كنت في مكان عام بغية الظهور. لكن استعمليه وقت الحاجة فقط.

٥ ـ لا تتحدثي عن دخلك المادي أو دخل زوجك، ولا تتباهي بما لديكما من أملاك ومال وما شابه ذلك. ولا تتحدثي عن ثيابك الباهظة الثمن والتي استوردتها من الخارج. دعي مظهرك وتصرفك يقومان بالواجب فهما أبلغ من حديثك. لأن حديثي النعمة فقط هم الذين يلجأون إلى الحديث عما وهبه الله لهم من نعم.

▪ الألوان وشخصيتك

لكل لون سحره وشخصيته، والتفاعل مع الألوان له مدلول نفسي. إذ أن لكل لون تأثيراته المختلفة على الأشخاص. ولقد ادرك ذلك مصممو الإعلانات، فدخلوا بدورهم أيضاً في لعبة الألوان واستغلوا ميزاتها لاستقطاب الأنظار والميول والأذواق. واستعانوا في ذلك بعلماء النفس.

ولكن لكل لون جاذبيته الخاصة فأين موقع اللون من شخصيتك؟

□ **اللون الأسود:**

هذا اللون يفضله المتشائمون، أو الذين يميلون إلى الوحدة، والعزلة، أو الجديون.. وهو يعكس العراقة والثبات.

□ **اللون الأبيض:**

يفضله الذين يحبون البساطة، والسلاسة، والوضوح، ويميل إليه عادة ذوو المزاج المتزن، والهاربون من التعقيد والمصاعب وهو على كل حال قد اعتبر منذ أجيال رمز النقاوة والطهارة والفرح.

□ **اللون الأحمر:**

لون صارخ، يجذب البدائيين، والسذج وذوي الحمية والشجاعة الذين لا يهابون المخاطر، والذين يفضلون الاساليب المباشرة في الوصول إلى أهدافهم، بعيداً عن التصنع. وهو على كل حال لون جريء... ويحبه الأطفال أيضاً.

□ **اللون الاخضر:**

لون الخصب، والتجدد، ولون أهل الشفافية الذكية، والاحساس المتوقد. يفضله أصحاب النشاط، والحيوية، والذين يعتمدون الدقة في معاملاتهم،

والذين يتميزون بالعناد والثبات. إنه لون يفضله العمليون والحساسون في الوقت نفسه.

□ **اللون البني:**

لا يعكس هذا اللون الحزن، بل هو اللون المميز لدى الصادقين، والصبورين، والناضجين، والمؤمنين بالقيم العريقة. ففي هذا اللون اتجاه إلى الوقار ويوحي بالثقة.

□ **اللون الزهري:**

لون المرحين، ومحبي الحياة الحلوة، يحبه من يتعاملون باللطف، والتهذيب، والقفازات المخملية. إلا أنهم لا يتحلون بالعزم، والارادة القوية، يضحون باشياء كثيرة في سبيل الحصول على كل ما هو مترف، يحبون المال لينفقوه فقط وبأسرع وقت!

□ **اللون البرتقالي:**

إنه لون جريء يحبه المغامرون وأهل الحماسة المشرقة، والذين يميلون إلى التجديد وإلى كل ما هو براق. أصحابه يتمتعون بشخصية فذة ذكية. ولكنها تنزع إلى الترفع والاستقلالية.

□ **اللون الاصفر:**

يميل إليه المحبون للحركة والتنقل. وهم اجتماعيون، ولكنهم يفضلون الطبيعة على المدنية. يحبون الناس ليكتسبوا منهم خبرة ومعلومات وفائدة، اصحابه متفائلون، ولكنهم لا يتحلون بالصراحة. وهم المولوعون بالفخامة والتميز الاجتماعي. إنه على كل حال رمز الغيرة.

□ **اللون الرمادي:**

لون محافظ، أصحابه متحفظون، حذرون، وصبورون، يهربون من الاحراج ويتجنبون المشاكل في تعاملهم مع الناس. ذوقهم بسيط ولكنه صعب المزاج.

□ اللون الأزرق:

إنه لون البحر والسماء يحبه معظم الناس، ولا ينفرون منه. يميل إليه عادة الرومنطيقيون، الذين يفتشون عن الراحة، والهدوء والاستقرار، خارج عوالم التصنع إنه لون أهل الحب، والفن والجمال.

□ اللون البنفسجي:

لاهل الأحلام والخيال، كما أنه لاهل النشاط والحيوية، يفضله الرومنطيقيون، والجديون في الوقت نفسه. ولا ينفر منه المتشائمون. إنه لون فيه الكثير من السحر الغامض.

الوان الملابس وشخصيتك

الـوان الملابس لهـا علاقـة بشخصيـة الإنسـان. الـدراسـات اثبتت أن الألـوان تعكس نفسية الـرجل أكثـر من نفسية المـرأة. فالـرجل الـذي يختـار الألوان الداكنة هو رجل رصين محافظ على التقاليد. أمـا الذي يختـار الألوان الصارخة فهو رجل متقلب المزاج. فماذا عن المرأة؟

□ يصعب تحديد شخصيـة المرأة من لبـاسها لأنهـا غالبـاً لا تتقيد بلون معين يعكس شخصيتها.

□ هناك اعتقاد بأن نساء الريف غالباً ما يخترن الألوان الداكنة لأن هذا يعكس مسحة التعب والحزن التي تسود حياتهن اليومية.

□ للون الملابس اهمية كبيـرة، من الناحيـة التجاريـة. فغالبـاً ما تصنـع ثياب المراهقات من الألوان الزاهية اللافتة للنظر.

□ بعض الشركات والمؤسسات التي تعتمد الزي الموحد تقوم بدراسة نفسيـة على اللون الذي ستعتمده لملابس موظفيها، كذلك تفعل بعض الجامعات والمـدارس إذا ما اختـارت لونـاً معيناً. فيجب أن يكـون اللون ملائمـاً مـع نوعية العمل.

□ أما الاشخاص الذين تتطلب منهم وظائفهم الاختلاط مع الآخرين فتختار لهم الألوان المريحة للنفس.

□ اللون الأبيض مثلاً لثياب الممرضات هو لون مريح بالنسبة للمرضى.

□ هناك اتجاه جديد لاختيار ملابس عمال المطاعم من الألوان المريحة للنفس. وفي الوقت الحاضر تقسم المهن السائدة في المجتمعات الأوروبية إلى نوعين اعتماداً على الملابس وألوانها.

□ هناك مثلاً مهن الياقات البيضاء والتي تشمل المهن الفنية والادارية والكتابية والتي يمارس افرادها مسؤولياتهم وهم جالسون خلف مكاتبهم.

□ هناك مهن الياقات الزرقاء وهي تمثل المهن ذات الطابع الصناعي والتي يرتدي اصحابها ثياباً زرقاء تتحمل الاوساخ من شحوم واتربة وزيوت وغيرها.

□ إذا كنت تستقبلين ضيوفاً في منزلك فهي المناسبة لكي ترتدي فستاناً يصلح للاستقبالات، واللون الاسود هو الذي يعطيك الجمال والاناقة.

الألوان الافضل للبشرة

إنك تسرين دون شك في بارتداء الألوان التي تناسب وتبرز اجمل ملامح وجهك، وهذه إرشادات تساعدك على معرفة هذه الألوان:

١ ـ الألوان التي تناسبك هي التي تكسب وجهك مظهراً صحياً طبيعياً، مثلاً أن كانت بشرتك تميل إلى الشحوب، فالألوان الحمراء الخفيفة الحمرة تكسب بشرتك لوناً زهرياً جميلاً.

٢ ـ إذا كانت بشرتك موردة حمراء فتجنبي الألوان القانية والخضراء فهي تزيد احمرار بشرتك.

٣ ـ إذا كانت بشرتك تميل إلى الصفرة فستجدين أن معظم الألوان المشتقة من الأصفر تجعلك تبدين أكثر شحوباً.

٤ ـ البشرة الزاهية الصافية تلائمها جميع الألوان تقريباً.

٥ ـ إن بعض الألوان تبرز محاسن وجهك، فمثلاً إن كانت عيناك الزرقاوان أو العسليتان اجمل ما في وجهك فحاولي أن تلفتي اليهما النظر بارتداء شيء بلونهما قريباً من وجهك. مثلاً، إذا كانت عيناك زرقاوين وارتديت ملابس برتقالية اللون فهذه تبرز زرقة عينيك أكثر.

٦ ـ مهما يكن لون بشرتك يجب استعمال ثلاثة الوان رئيسية: الأبيض، الأسود، والأحمر.

٧ ـ الأبيض يعطي نضارة للوجه الأسمر كما أنه يحد من اللون الباهت للوجه الأحمر.

٨ ـ الأسود يحيط الوجه الأبيض بهالة من الجمال ويعطي الوجه الأسمر الكثير من الحرارة.

٩ ـ الأحمر يناسب الشقراء والسمراء، ولكن هناك مجموعة قليلة من النساء لا يناسبهن ابداً الأحمر، وهن ذوات الشعر الأحمر. وهذا اللون بحاجة إلى ماكياج مدروس مع لون فستان يحد من حيوية الأحمر المتدفقة.

١٠ ـ إذا كنت شقراء، اختاري دائماً الألوان الداكنة، وهذا لا يعني أن ترفضي الألوان الفرحة الباقية، لكن الألوان الداكنة تبرز جمالك.

١١ ـ إذا كنت سمراء فالألوان الفرحة كالأزرق أو الأخضر تعكس اشعاعاً على وجهك.

١٢ ـ بالنسبة لطلاء الأظافر، فالألوان الزاهية للسمراء، والألوان الداكنة للشقراء.

١٣ ـ بالنسبة للكريم الأساسي فيجب أن يكون غامقاً للبشرة البيضاء، وفاتحاً للبشرة السمراء.

الألوان التي تناسب شخصيتك

تعبر الألوان التي نستعملها عن نوع شخصيتنا فمثلاً يميل الاشخاص

المرحون عادة إلى الألوان الزاهية التي تتفق والروح المرحة، ولكن الكثيرين من الناس يرغبون في تغيير شخصيتهم من حين إلى آخر.

ولكي نتمتع بالألوان التي نرتديها يجب أن تلائم مزاجنا قبل كل شيء.

- مثلاً، إذا كنت هادئة سعيدة فقد ترتاحين احياناً لارتداء الألوان البهية حتى إن لم تكن ضمن الوانك المفضلة.
- إذا كنت نشيطة الطبع ومرحة فقد ترتاحين أحياناً لارتداء الألوان القاتمة لاسيما عندما تكونين أقل مرحاً مما أنت عليه.

الألوان التي تناسب الحجم الذي تحبينه

إن الألوان الزاهية «الفاتحة» تجعلك تبدين اضخم حجماً مما أنت بينما تجعلك الألوان القاتمة تبدين صغيرة.

فالألوان كثيراً ما تؤثر على مزاجنا، فمثلاً إذا كانت السماء ممطرة والجو قاتماً وكئيباً فقد نشعر بالبهجة إذا ارتدينا ثياباً يدخلها أحد ألوان الشمس، وحين تكونين مكتئبة فارتداء الثياب الزرقاء اللون قد يزيد من كآبتك. وتساعد الألوان «الفاتحة» على الشعور بالراحة والطمأنينة في الأيام الحارة ولكنها تزعجنا في الأيام الباردة.

ما يحب الغير أن يراه فينا

إن الذين حولك يرون الألوان التي تلبسينها أكثر مما ترينها أنت، ولهذا فمن الافضل أن تصغي لارائهم حول ما يناسبك من الألوان. ولا بد أن تكوني قد سمعت من يقول لك: «إن هذا اللون يبرز زرقة عينيك» أو «إن هذ الألوان تناسب شعرك الكستنائي». ويمكنك عادة أن تعتمدي على مثل هذه التعليقات وتسترشدي بها عند اختيار الوان ثيابك.

وقد تسألين نفسك: «لماذا يناسبني لون ما إذا كان قاتماً ولا يناسبني إذا كان زاهياً؟».

أو «لمـاذا تناسبني بعض الألـوان الكامـدة أو الخفيفـة ولا تـلائمني في صورتها الزاهية القوية؟».

الجواب: نستطيع أن نشبه الألوان بعائلة كبيرة لا أحد من أفرادها يشبـه تمام الشبه الأفراد الباقين، وعدد الألوان الأساسية كبيـر جداً. وبـالاضافـة إلى ذلـك تشتق من هذه الألـوان ألـوان أخرى كثيـرة، وهذا يعني أننـا نستطيـع أن نصف لـوناً مـا ليس فقط بتعيين اسمه الـظاهـر على دائـرة الألـوان بـل أيضـاً بتحديد مقدار قوته أو ضعفه أو بهائه أو دكنته ايضاً.

ويكون اللون خفيفاً (فاتحاً) جداً أو «خفيفاً» أو متوسطاً أو قاتماً جـداً أو زاهياً جداً أو داكناً جداً أو بين بين.

تأملي قليلاً في عدد الألوان القاتمة والخفيفـة (الفاتحـة) التي يمكن أن تشتق من كل لون اساسي ثم فكري في عـدد الألوان الـزاهية أو الـداكنة التي يمكن أن تشتق من هذه الألوان الثانوية. فلا بد أن تجدي أن عدد الألوان من كل مجموعة كبير جداً.

ومن الأرجـح أن لا تناسبـك جميع الألـوان المشتقـة من لـون اسـاسي واحد، ولكن ما دامت لـديك هـذه المجموعـة الواسعـة فستجدين دون شـك عـدداً كبيراً من الألـوان المناسبـة لك والمختلفـة بعضهـا عن بعض من حيث قوتها وزهائها وشحوبها.

ألوان تحبينها لكن لا تناسبك

يحب المرء عادة الألوان التي تناسبه إلا أنه قد يميل أحيـاناً إلى الألـوان غير المناسبة فما العمل؟

١ ـ يمكنك استعمال اشياء صغيرة من الالوان التي تحبينها ولكنها لا تناسبك. استعملي هذه الألوان في دبـوس أو خاتم أو ملحقـات الثياب، فـاللون غير المناسب حتى لو كان زاهياً قد يزيد من رونق زيك.

٢ ـ حاولي أن تجمعي الألوان التي تحبينها ولا تناسبك بلون واحد يناسبك

فقد ينتج عن ذلك أحياناً لون تحبينه ويناسبك. وتذكري دائماً أن بعض مشتقات اللون الواحد قد تناسبك بينما قد لا تناسبك مشتقاته الأخرى.

٣ ـ يمكنك أن تختاري ملابس النوم والبيت من الألوان التي تحبينها ولكنها لا تناسبك.

٤ ـ يمكنك أن تستعملي الألوان التي تحبينها ولكنها لا تناسبك في زخرفة غرفتك.

اختيار الألوان المتناسقة

يتطلب اتقان الجمع بين الألوان وقتاً طويلاً وخبرة واسعة، ولكن لاكتساب هذه القدرة من المفيد أن تعرفي ما يراه معظم الناس مزيجاً جميلاً للألوان. وهناك طريقتان تكسبان القدرة على تنسيق الألوان تنسيقاً موفقاً، وقد يفضل البعض احدى الطريقتين على الأخرى.

□ الطريقة الأولى:

وهي الألوان المنسجمة المستعملة في التحف الفنية أو في الطبيعة: حاولي أن تستعملي في بدلتك الألوان المختلفة المنسجمة في صورة زيتية أو قطعة قماش مزينة بنقوش الأزهار أو أي شيء من الطبيعة شرط أن يناسبك هذا الخليط من الألوان، وأن يعجبك ويبدو جميلاً ومنسجماً. وحين تمعنين النظر في الشيء الملون الذي اتخذتيه مثالاً لك ستجدينه يتصف بما يلي:

١ ـ يطغى لون واحد رئيسي على جميع الألوان الأخرى ويستعمل بكميات كبيرة بينما تظهر الألوان الباقية بكميات قليلة غير متساوية.

٢ ـ هناك ظلال قاتمة وأخرى خفيفة حائلة في المجموعة.

٣ ـ الألوان الصارخة والقوية مستعملة بكميات قليلة، والألوان الكامدة أو الضعيفة بكميات كبيرة.

□ الطريقة الثانية:

وهي مجموعات الألوان المستحسنة: هناك قواعد عديدة للجمع بين

الألوان ومن المفيد التعرف على البسيط منها لنستطيع بالتالي اختيار الألوان المتناسقة والمناسبة، وعندما نسترشد بهذه القواعد يجب أن نذكر أيضاً ما قيل بشأن خصائص مجموعات الألوان المستعملة في التحف الفنية أو في الطبيعة فمثلاً حين نختار مجموعة من الألوان يجب أن نتأكد بأن لها لوناً رئيسياً واحداً يطغى على سائر الألوان، وأن نستعمل الألوان الأخرى بكميات قليلة وغير متساوية.

وهذه اربع طرق بسيطة ومقبولة عموماً لتنسيق الألوان تنسيقاً جميلاً:

١ ـ مجموعة تعتمد على لون اساسي واحد: يستعمل في هذا النوع من المجموعات لون اساسي واحد في مختلف صوره ـ القاتم والفاتح ـ أو ـ الزاهي والكامد ـ ومثال ذلك ارتداء تنورة كحلية اللون وبلوزة لونها أزرق سماوي وكنزة زرقاء.

٢ ـ مجموعة مؤلفة من الألوان المتقاربة أو المتجاورة: وهنا يستعمل معاً لونان أو أكثر من الألوان المتجاورة أو المتقاربة. فمثلاً ان الأصفر والأخضر المائل إلى الصفرة لونان متقاربان، والأصفر والأصفر الضارب إلى الخضرة والأخضر ثلاثة ألوان متقاربة، وعندما تلبسين فستاناً أخضر مع ملحقات من لون أصفر ضارب إلى الخضرة مثل وشاح أو حقيبة تكون هذه مجموعة ألوان متقاربة. وعند اختيار الألوان التي تقع على نفس الناحية من أحد الألوان الاساسية الثلاثة وهي (الاحمر والأصفر والأزرق) فمثلاً استعملي الأصفر والأصفر البرتقالي والبرتقالي معاً بدلاً من استعمال الأصفر والأصفر البرتقالي والأصفر الضارب إلى الخضرة.

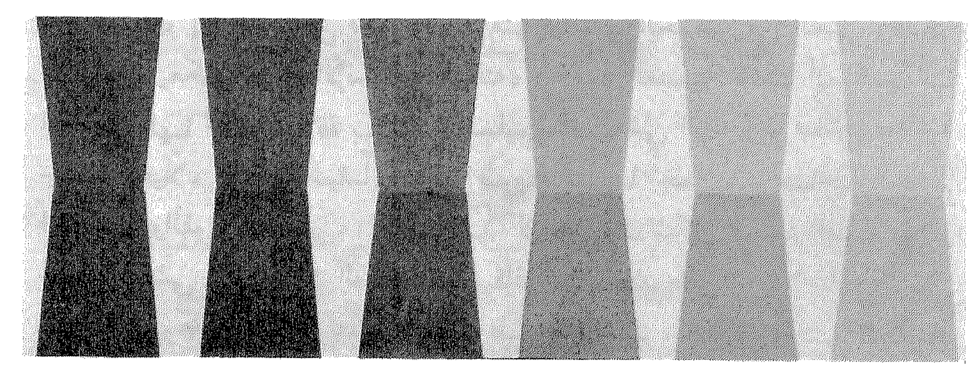
٣ ـ مجموعة من الألوان المتضادة:

لكل لون لون مضاد له يقع مقابله تماماً على دائرة الألوان. فمثلاً البرتقالي والأزرق لونان متضادان والأحمر والأخضر كذلك، فعندما نستعمل ألواناً متضادة معاً تكون المجموعة مجموعة ألوان متضادة. ومثال ذلك ارتداء فستان ازرق مع وشاح برتقالي، أو فستان أحمر مع دبوس أخضر. وبما أن الألوان المتضادة تبرز بعضها البعض فعندما نستعملها معاً

يجب استعمال احدها في صورته الكامـدة الباهتـة ونحرص على أن يكـون اللون اقل كموداً بكمية صغيرة.

٤ ـ مجموعة من الألوان الحيادية:

إن الألوان الحيادية هي الاسود والأبيض والرمادي، ويمكننا أن نستعمل اياً منها وحده أو مع لون ثان من الثلاثة أو حتى الثلاثة معاً. وإذا أردنا أن نبرز لوناً ما محايداً كان أم غير محايـد يمكننا استعمـاله مـع لون محـايد أو مـع مجموعة من الألوان المحايـدة، ومثال ذلـك ارتداء حـزام احمر مـع فستان ابيض أو بلوزة زهرية مع تنورة سوداء مع ياقة بيضاء ودبوس أحمر.



▪ خطواتك دليل شخصيتك

لجسمك لغة خاصة، يتكلم بها لينقل عنك صورة واضحة للآخرين. هذه اللغة هي حركاتك، وعلى الأخص تلك الحركات التي تقومين بها اثناء السير. فوضع خطواتك على الأرض، تناسق حركات قدميك، مع حركات يديك واستقامة رأسك، ووضع جسدك ككل وأنت تسيرين، كل ذلك يعكس شخصيتك. صحيح بأننا نتعلم المشي منذ الصغر، عن طريق الملاحظات من حولنا، إلا أنه يبقى لكل واحد منا اسلوبه الخاص في المشي. هذا الاسلوب يعكس مزاج الإنسان، طبيعته، وحالته العصبية، كما أن تكوينات الجسم لها أيضاً علاقة بالمشي السليم، أو المشي الجميل، فالتي تمتلك جسماً نحيلاً، وقواماً رشيقاً، تكون طريقة مشيها اجمل من صاحبة الجسم القصير، والقوام الممتلىء. ولكن هذا لا يعني أن شكل الجسم فقط، يقرر جمال المشي، بل هناك العادة أيضاً. فإذا اعتدنا منذ طفولتنا مثلاً على المشي بطريقة مشوهة، يصعب علينا بالطبع طريقة التغيير، من هنا وجب أن نعتاد على المشي بطريقة سليمة منذ الصغر، وصاحبة الجسم الممتلىء بامكانها التمرن على المشي، بطريقة جميلة رشيقة تخفي عيوب قامتها. فباستطاعتها مثلاً أن تمشي مستقيمة الرأس، بحيث تشكل مؤخرة الرأس عندها مع العمود الفقري خطاً مستقيماً، الكتفان أيضاً يجب أن يكونان مستقيمين، تحريك اليدين يجب أن يتم بشكل ينسجم مع تحريك القدمين. الخطوة يجب أن تكون ذات مسافة قصيرة، *وقع الخطوات على الأرض يجب أن يكون ناعماً ولا يحدث ضجيجاً. لذلك من الأفضل أن تختاري الأحذية التي لا تحدث ملامسة كعبها الأرض صوتاً. تجنبي الأحذية التي تكون اكعابها مصنوعة من المعدن فهذا النوع من الأحذية، يحدث لك المشاكل اثناء دخولك المكتبة

مثلاً أو قاعة الدرس، أو المستشفى أو غير ذلك من الأماكن التي لا يجدر بك أن تحدثي فيها ضجيجاً أثناء سيرك.

إن طريقتك في المشي، تعكس شخصيتك، صحيح أنها لا تحكي قصة حياتك بأكملها، إلا أن الناظر إليك اثناء سيرك يستطيع أن يعرف الكثير عن نفسيتك. هل انت قلقة؟ هل تشعرين بعدم الأمان ولا الاستقرار؟ هل تحبين الوحدة؟ هل تحتلين مركزاً عالياً ومرموقاً؟ هل تتمتعين بسلطة وقوة شخصية؟ كل ذلك تعكسه طريقة سيرك.. لكن كيف؟

١ ـ هل انت محبة للوحدة:

إذا سرت في خطوات بطيئة، رأسك يتجه إلى الأسفل، يداك في جيبك وتنقلين قدميك ببطء وتؤدة، فمعنى ذلك بأنك تمتلكين شخصية هادئة، رصينة، محبة للوحدة والتأمل، وقلما يعنيك ما يدور حولك، طريقة سيرك هذه توحي بالطمأنينة. لهذا يهرع إليك الأصدقاء، وكأنهم يجدون عندك ملجأ الأمان.

٢ ـ هل انت عصبية؟

إذا كنت عصبية تغضبين لاتفه الأسباب، وتقيمين الدنيا وتقعدينها ربما بدون سبب، فإن ذلك ينعكس في طريقتك في المشي. انت عصبية إذا كنت تسيرين بخطوات سريعة وصلبة، أي أن وقع خطواتك على الأرض، هو وقع قاس ويحدث جلبة. إذا كنت عصبية فإن أعصابك المشدودة دائماً تجعلك تلتفتين يميناً وشمالاً اثناء السير، لأن ادنى صوت أو حركة تثير انتباهك. غالباً ما تكون حركات يدي المرأة العصبية، غير منسجمة مع حركات القدمين، فهي على قدر ما تحرك قدميها بسرعة تحرك يديها ببطء، وبطريقة غير منسجمة، أو متناسقة مع حركات القدمين.

٣ ـ هل انت قلقة وتشعرين بعدم الأمان؟

إذا كنت قلقة مضطربة، تشعرين وكأن القدر يعاكسك، ويضع امامك المتاعب والعراقيل فإن هذا يبدو واضحاً جداً في مشيتك. لأنك تمشين

بخطى متثاقلة، تجرين قدميـك جراً. خـائفة تلتفتين يمينـاً ويساراً، حـذرة وكأنك تتوقعين عقبة ما في الطريق. إذا كنت قلقة غالباً ما تنكسين رأسك، وكـأنك تتفحصين طـريقك، ثم تقـوسين كتفيك بـاتجـاه الأمـام، وكـأنـك تحملين عليهما كل هموم الدنيا ومتاعبهـا. وإذا ما رفعت رأسـك، فإن من ينظر إليك يرى بأن نظراتك شاردة ولا توحي بالثقة.

٤ ـ هل انت غير واثقة من نفسك؟

إذا كنت تسيـرين وأنت ممسكـة «بـدرابـزين» السلم، وكـأنـك تخشين أن تسقطي ارضاً، أو إذا كنت تسيـرين ممسكة بحقيبـة يدك فـوق صدرك، ثم إذا كنت تلتفتين إلى الـوراء بين الحين والآخر، وكـأن هناك من يـطاردك، فإن هذا دليل عدم الثقة بالنفس، ودليل الخوف من مواجهة الآخرين.

٥ ـ هل أنت واثقة من نفسك؟

إذا كنت تتمتعين بـالثقة بـالنفس، والشخصية القـويـة، أو إذا كنت تحتلين مركزاً عالياً أو منصبـاً مرمـوقاً وكنت اهـلاً لهذا المنصب، فـإن هذا تـظهره طريقتك في المشي التي يميـزك بها زمـلاؤك، والعاملون لـديك. إذا كنت كذلك، فإنك تسيرين منتصبة القـامة ورأسـك مرفـوع. أنك تسيـرين ببطء وبخطى منتظمـة، وثابتـة، تديـرين برأسـك يميناً وشمـالاً ولكن ببطء وعند الضرورة، فإن التفاتتك هـذه تكون حـركة شعـورية تقـومين بها عن سـابق وعي وتصميم بعكس الالتفـاتة التي تقـوم بهـا صـاحبـة الشخصيـة القلقـة المضطربة. فهذه الشخصية دائماً ما تلتفت يميناً ويساراً اثنـاء السير، ولكن بطريقة لا شعورية تماماً كالمشي نفسه. فنحن نمشي بـطريقة لا شعـورية، ولكن من يتمتع بشخصية قـوية مسيـطرة، ومن يملك سلطة قويـة شرط أن يكون اهلاً لهذه السلطة، نجده يمشي وكأنه يفعل ذلك، بطريقة شعـورية، وكأنه يقيس كل خطوة يخـطوها، وكـأنه يفكـر ملياً قبـل أن ينقل قـدمه من خطوة إلى خطوة، هذا النوع من النـاس توحي خـطواته، وكـأنه يسيـر نحو هدف معين لا يحيد عنه شمالاً أو يميناً. وطريقة سيره هـذه توحي بـالثقة، وتوحي ايضاً بأنه يقدر نفسه حق قدرها.

شخصيتك القوية

هـذا العرض السـابق للشخصية التي تعكسهـا كل طـريقة في المشي، بإمكانك الآن أن تتحكمي بطريقة مشيتك، وبـالشكل الـذي يوحي لـلآخرين بأنك واثقة من نفسك ـ ولك شخصية قـوية وتستـطيعين فعل ذلـك متى حولت حركاتـك في المشى من طريقـة لا شعوريـة إلى طريقـة شعوريـة، أي فكري



خطواتك دليل شخصيتك



بنقل خطواتك وبشكل كتفيك ورأسك وحـركات يـديك وكـل ما هنـالك اثنـاء السير، فعندما تفكرين بحركاتك تستطيعين السيـطرة عليها، وتجعلين جسـدك من خلالها أن ينقل للآخرين ما تريدين أنت أن تقوليـه لهم، وليس مـا يحبون هم أن يعرفوه عنـك أو يقـدروه فيك افتراضاً.

▪ شعرك دليل شخصيتك

الشعر من الأشياء البارزة التي نلاحظها حالاً عندما نقابل شخصاً ما، يعلق الشبان والشابات اهمية كبرى على طريقة تسريح شعورهم ويعتقدون أن طريقة تسريحه أهم من لونه أو نوعه، فيحاول البعض تقليد تسريحات نجوم السينما أو غيرهم ممن تظهر صورهم في المجلات والجرائد ولكن نادراً ما تتناسب هذه التسريحات وشكل الوجه او ملامح من يقلدها. فشكل الوجه والملامح عاملان اساسيان في اختيار تسريحة الشعر.

إن أشكال الوجوه الرئيسية كثيرة، فمنها المستطيل والضيق والمستدير والبيضوي والمربع والعريض. والقسمات ايضاً اوصافها كثيرة، فقد تكون الذقن مستديرة او «مروسة»، والجبهة ضيقة أو عريضة الخ . . .

وحتى ارتداء النظارات أو عدم ارتدائها عامل يجب مراعاته عند اختيار تسريحة الشعر. فكل تسريحة شعر يجب أن تناسب شخصية صاحبته. وهذه بعض الارشادات عن قص الشعر وتسريحة ليتناسب وشخصية كل امرأة.

■إذا كان وجهك ضعيفاً ومستطيلاً ■

- ☐ سرحي شعرك ليكون منفوشاً حول الوجه وافرقيه عند اسفل الجنب.
- ☐ ان نثر خصل من الشعر على الجبهة وعلى جانبي الوجه يجعلان الوجه يبدو أقل ضيقاً مما هو.
- ☐ إن الشعر الطويل الأملس المفروق عند وسط الرأس يجعل الوجه يبدو أطول مما هو. فإذا كان وجهك مستطيلاً تجنبي تسريح شعرك على هذا النحو إلا إذا أردت اظهار استطالة وجهك.
- ☐ تجنبي نفش شعرك على جانبي الوجه أو عند الصدغ أو الخد.

□ تجنبي فرق شعرك عند وسط الرأس أو عند أسفل الجانب.

■ إذا كان وجهك مستديراً أو عريضاً ■

□ احتفظي بشعرك املس ومنبسطاً فوق الاذنين ووراءهما.

□ نفش الشعر عند أعلى الرأس يلائم احياناً الفتاة القصيرة القامة.

■ إذا كانت ذقنك كبيرة أو صغيرة ■

□ يجب الا تنتهي خطوط التسريحة عند خط الذقن.

□ الفتي الانظار إلى نقطة بعيدة عن الذقن بتسريح الخصل فوق الذقن أو تحتها.

■ إذا كانت جبهتك عريضة ■

□ قصي غرة أو سرحي خصلة من الشعر فوق جبهتك فهو يجعلها تبدو أقل عرضاً.

■ إذا كانت جبهتك ضيقة ■

□ ردي شعرك عن وجهك إلى الخلف وارفعيه عن جبهتك.

■ إذا كانت قسمات وجهك كبيرة ■

□ تجنبي نفش شعرك حول وجهك.

■ إذا كانت قسمات وجهك صغيرة ■

□ لتكن تسريحتك بسيطة وشعرك ملتصقاً برأسك.

■ إذا كنت تلبسين النظارات ■

□ ليكن شعرك منفوشاً قليلاً ومرسلاً إلى الخلف.

□ يستحسن تجنب التسريحات البسيطة.

إن هذه التعليمات ما هي إلا ارشادات عامة تساعد الشابات على اختيار التسريحة التي تناسبهن. وتحاول السيدات والشابات عادة ترتيب شعورهن

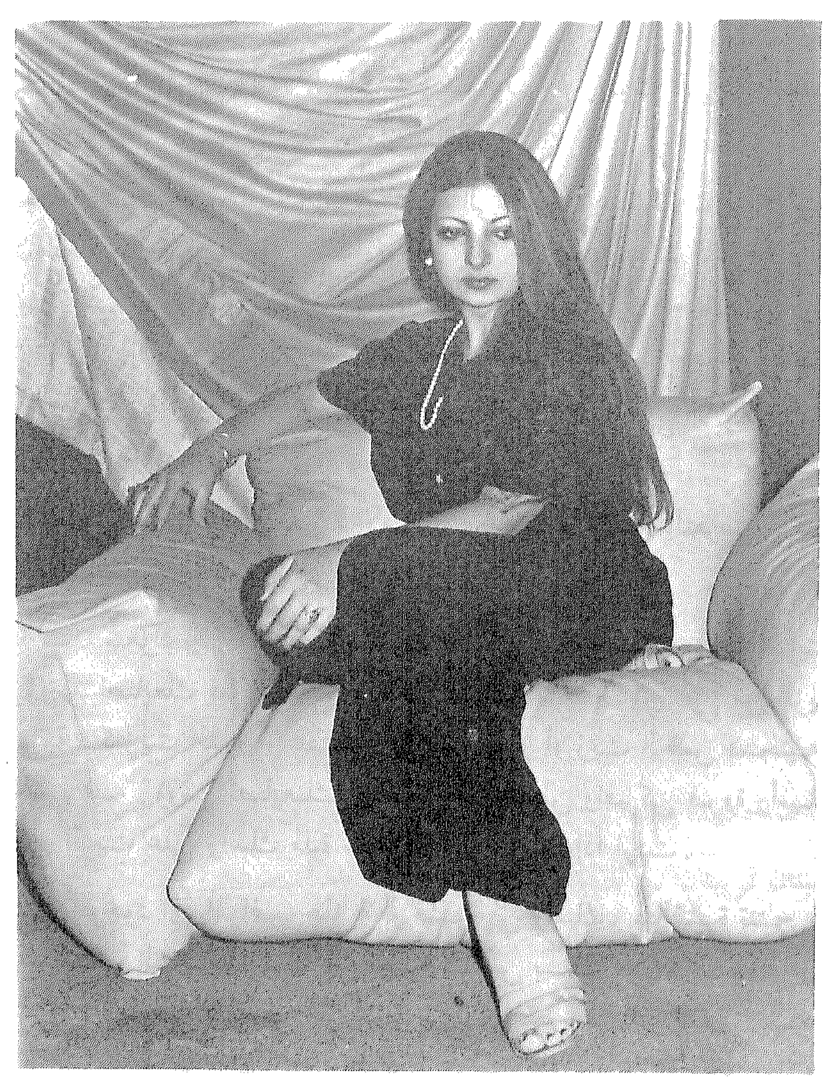
بشكل تبدو وجوههن فيه بيضاوية الشكل قدر الامكان. ومعظم هذه الارشادات عن التسريحات التي تناسب مختلف اشكال الوجوه تهدف إما إلى تقليل عرض الوجه وأما إلى زيادته طولاً. ولكن يحدث أحياناً أن البعض يرغب في ابراز قسمات معينة في الوجه كالجبهة العريضة أو الضيقة، فليدع جانباً هذه التعليمات ويحصل رغم ذلك على نتائج مرضية.

وعلى كل امرأة أن تجرب وحدها امام المرآة تسريحات عديدة حتى تجد التسريحة التي تناسب شخصيتها ووجهها، وبالنسبة لتسريحة شعرك في سهراتك فيحق لك أن تغيري قليلاً من تسريحتك التقليدية والتي اعتاد الاصدقاء على رؤيتك بها دائماً. واحرصي دائماً على تذكير مزينك بأن يراعي شكل الوجه عند ابداله لتسريحتك المعتادة، ولا يمنع ان تزيني شعرك بوردة صغيرة أو حتى بدبابيس لؤلؤية، أو بشريط مناسب من قماش الفستان الذي ترتدينه، ولكن حذار أن تتعدي زينتك المعقولة فتبدين عندها وكأنك نجمة تؤدي استعراضاً على مسرح ما. وإذا كنت في زيارة خلال السهرة فهذا لا يمنع أن تغيري ايضاً من الاكسسوارات أو تسريحة شعرك. وهناك بعض التسريحات التي تبرز جمال الوجه. فإذا كنت من صاحبات الوجه المدور «فالشنيون» هو ما يلائم استدارة وجهك. وإذا كان وجهك بيضاوياً فالجدائل التي كانت تزين بها جداتنا رؤوسهن عادت لتغزو شعر الحسناوات في العالم. وهناك ايضاً تسريحات الزنوج.

ارشادات للعناية بالشعر

١ ـ يجب غسل الشعر كلما اتسخ لازالة الغبار والافرازات الجلدية التي تعلق به وللتخلص من القشور الجلدية التي تسد المسام، فهذه القشور تكون غشاء من القذارة على فروة الرأس، ويحتاج الشعر إلى الغسل مرة كل ثلاثة أو اربعة أيام.

٢ ـ استعمال صابون سائل (شامبو) لغسله لأن الصابون الجامد قد يترك على الشعر بقايا يصعب التخلص منها عند غسله بالمياه.



شعرك دليل شخصيتك

٣ ـ إن غسل الشعر من الصابون امر مهم جداً، فاغسليه بمياه نظيفة حتى تزول رغوة الصابون نهائياً ويجوز أن تكون مياه الشطف في أول الأمر ساخنة ثم فاترة أو باردة لأن المياه الباردة قد تسد مسام فروة الرأس.

٤ ـ أدلكي فروة رأسك يومياً باستعمال فرشاة شعر قاسية، ولتكن ضربات الفرشاة قوية ومتجهة من اسفل إلى أعلى أي من جلدة الرأس إلى أطراف

الشعـر فهذا يحفظ فـروة الـرأس سليمـة ويـوزع زيـوت الـرأس الـطبيعيـة بالتساوي على الشعر فيزيده لمعاناً وتألقاً.

٥ ـ يحتاج الشعر الذي يفرز الزيوت بكثرة الى الغسل عدة مرات في الأسبـوع لأن الغبار يلتصق به، ومن الضـروري جداً إذا كـان شعرك كثير الإفراز أن تنتبهي إلى نـوع غذائـك فقد تعـود كثرة زيتـه كمـا هي الحـال في البشـرة الزيتية إلى الغذاء غير المتزن. وينصح الأخصـائيون في الحـالات المماثلة بعدم الاكثار من تناول الحلويات والنشويات والشحوم، وبشرب كمية وافية من الماء وممارسة الرياضة البدنية.

٦ ـ أن النقص في المواد الغذائية الأساسية وقلة النوم وكثـرة التعرض للشمس قد تفقد الشعر لمعانه ورونقه وتجففه.

٧ ـ إذا كـان شعرك جـافاً أو قليـل الزيت افـركي فروة رأسـك بزيت الـزيتـون وبرؤوس اصابعك قبل غسله، ويمكن كذلك استعمال أي نوع من الزيوت النبـاتية، كـزيت الذرة أو القـطن أو زيت اللوز أو زيت الخس فسخنيـه ثم اغمسي فيـه رؤوس أصابعـك أو قطعـة من القطن وافـركي فـروة رأسـك. اتركي الزيت على رأسك مدة ساعة أو ليلة بطولها إذا اردت.

٨ ـ انتبهي لوجود اي امراض جلدية أو قشـرة في رأسك، فـالقشرة تنتـج عادة عن جفـاف الشعـر وتقشـر في جلدة الـرأس بسبب سـوء الصحـة أو قلة النشـاط، ويجب الا ننسى أن الشعر يتغـذى فقط من الدم الـذي يصله من خلايا فرورة الرأس ولهذا فتنشيط فروة الرأس بالفرشاة بانتظام يسـاعد على التخلص من القشرة ولكن احترسي من استعمال فرشاة أو مشط الغير.

٩ ـ إذا اردت تجعيد شعرك فلتكن تجعداته كبيرة حتى تبدو طبيعيـة ويستحسن استشارة خبير اختصاصي بالأمر.

١٠ ـ تلون الطبيعة شعر المرء وعينيه وبشرته لتتناسب مع بعضها البعض ولهذا فتغيير لون الشعر باستعمال الصباغ أو أي وسيلة أخرى كثيراً ما يؤدي إلى نتائج غير مرضية.

▪ العينان والحاجبان دليل شخصيتك

كان العرب منذ القدم يحاولون معرفة شخصية الانسان من خلال النظر إلى شكل الوجه، وذلك لعدم معرفة علم النفس ونظرياته. وهنا نعود معك إلى الماضي ونخبرك عن نفسيتك وشخصيتك من خلال شكل عينيك وحاجبيك.

■ شكل العينين ■

١ ـ عينان متباعدتان:

صاحبتهما تتمتع بذاكرة قوية، وما يميزها عن غيرها هو تفاؤلها الكبير.

٢ ـ عينان قريبتان من بعضهما:

دليل على أن نفسية صاحبتهما حزينة، وعلى أن اعصابها دائماً ما تكون متوترة.

٣ ـ عينان نافرتان:

المرأة ذات العينين النافرتين طبعها حاد وطبيعتها قاسية.

٤ ـ عينان كبيرتان:

صاحبتهما ذات طبع حالم وصريح وهي محبة للترف.

٥ ـ عينان غائرتان:

من كانت عينها غائرة، فهي تتمتع بارادة قوية، وذات صبر وجلد، ولكنها تميل إلى الحزن بطبيعتها.

٦ ـ عينان مستديرتان :

حذار من المرأة ذات العين المستديرة، فإن طبعها متحفز، وهي دائماً غضوبة.

٧ ـ عينان صغيرتان :

تتمتع صاحبة العين الصغيرة بحساسية مرهفة، وهي تتميز بذكاء واجتهاد علمي كبيرين.

٩ ـ عينان مرتفعتان :

صاحبة مثل هاتين العينين تحب المرح ودائماً ما ترى وجهها مشرقاً.

١٠ ـ عينان افقيتان :

التوازن في الطبع هو ما يميز ذات العينين الافقيتين.

١١ ـ عينان مشهولتان :

مثل هاتين العينين دليل على الحزن والارهاق والشيخوخة.

١٢ ـ العينان المثاليتان :

تدل مثل هاتين العينين على الفرح والتوازن والذكاء، وقوة الارادة.

شكل الحاجبين

١ـ حاجبان غير ظاهرين :

إذا كان الحاجبان غير ظاهرين فهذا دليل على إرادة صاحبتهما الضعيفة.

٢ـ حاجبان ناعمان :

إنهما دليل عدم النضوج.

٣ ـ حاجبان كثيفان:

من كان حاجباها كثيفين فهي ذات شخصية دينامية محببة.

٤ ـ حاجبان طويلان:

دليل على الثبات والمثابرة والجلد.

٥ ـ حاجبان قصيران:

صاحبة هذا النوع من الحاجبين متقلبة وصاحبة نزوات.

٦ ـ حاجبان متصلان:

صاحبتهما حساسة وغيورة وذات غريزة عارمة.

٧ ـ حاجبان متباعدان ومرتفعان:

إنهما دليل ضعف وبراءة وعدم نضوج.

٨ ـ حاجبان قريبان من العينين:

صاحبتهما تتمتع بارادة قوية وبتركيز ذهني كبير.

٩ ـ حاجبان استوائيان:

صاحبتهما ذات شخصية قوية وعنيدة.

١٠ ـ حاجبان مقوسان:

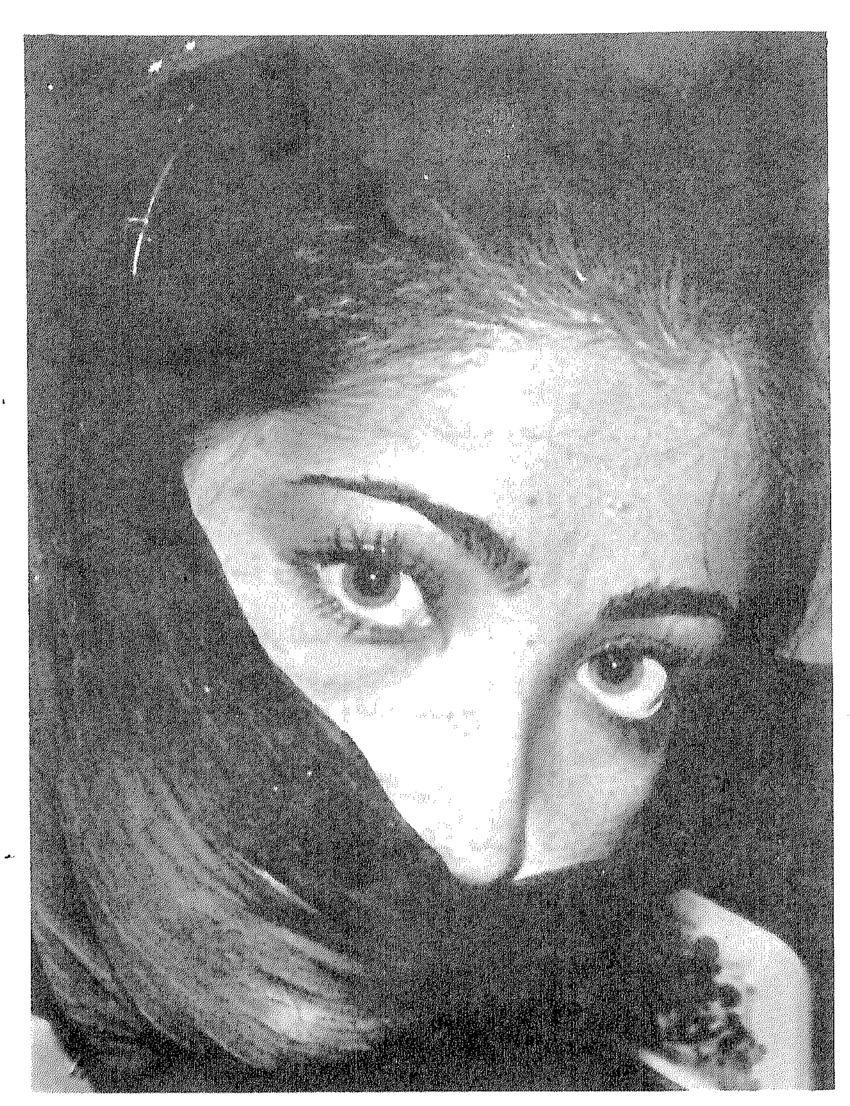
دليل القوة والنشاط والحماس.

١١ ـ حاجبان مرتفعا الطرفين:

الجرأة والنشاط والمرح، هي صفات صاحبة الحاجبين المرتفعي الطرفين.

١٢ ـ حاجبان منخفضا الطرفين:

دليل الانكماش والغموض والقلق.



العينان والحاجبان وشخصيتك

١٣ ـ حاجبان مثاليان:

ـ السميكان= نشاط.
ـ الطويلان= إرادة.
ـ المرتفعان= جرأة.
ـ المقوسان= حماس.

▪ الموسيقى وشخصيتك

للموسيقى اهداف كثيرة، غير أنها تريح اعصابك وتدخل في نفسك السرور، فالموسيقى اليوم معدة لتسير امور كثيرةٍ في حياتنا تحرك الأحاسيس ولكل مكان وزمان نوع خاص من الموسيقى مثلاً:

١ ـ في المتاجر:

هناك موسيقى تشجعك على شراء كميات أكثر من الأغراض والاحتياجات.

٢ ـ في المطاعم:

هناك موسيقى تجعلك تأكلين بصورة اسرع، وبهذا تخلين المكان للزبائن الذين يأتون من بعدك.

٣ ـ في المصارف:

هناك الموسيقى التي تجعلك تشعرين بالثقة والسرور.

٤ ـ في المصانع:

الموسيقى تستعمل لزيادة الانتاج.

٥ ـ في المستشفيات:

تستعمل الموسيقى لحمل المرضى على الاسترخاء وتهيئة الجو المريح لهم.

٦ ـ في الملاعب الرياضية:

تستعمل الموسيقى لاضفاء الحماس على اللاعبين.

الاستفادة من الموسيقى

كما لاحظت سيدتي بامكانك الاستفادة من الموسيقى وتسخيرها لاكثر من هدف في حياتك اليومية.

١ ـ الموسيقى تطرد الروتين:

بامكانك الاستماع للموسيقى كي تطردي الروتين من حياتك خصوصاً إذا كانت ضيفتك من النوع الروتيني الممل.

٢ ـ الموسيقى توقظ الذكريات:

بامكانك اللجوء للموسيقى كي تخلقي جواً رومنطيقياً عذباً. عندما تخلقين هذا الجو عليك أن ترجعي عدة سنوات إلى الوراء. عليك ان تعودي إلى الموسيقى التي كان زوجك يحب سماعها في فترة المراهقة لأن الموسيقى التي تذكر الانسان باجمل فترات العمر هي من أحب انواع الموسيقى إلى قلبه، لأنها تحمله بعيداً على جناح الذكريات وتعود به إلى سنوات الحب، سنوات الحساسية المرهفة حيث كان للنغم فعل السحر عليه.

٣ ـ الموسيقى تغير المزاج:

بالموسيقى بامكانك ان تغيري من مزاجك أو مزاج الناس من حولك، فإذا كنت سيئة المزاج أو في حالة غضب فابدأي بسماع الموسيقى الصاخبة ومن ثم انتقلي إلى الموسيقى الأكثر هدوءاً.

ـ الموسيقى تطرد الاحزان:

إذا كنت في حالة تشعرين فيها بأن احزانك تمتد كامتداد المحيطات، وبأن العالم رغم اتساعه هو سجن ضيق، فما عليك إلا أن تلجأي للموسيقى الحزينة التي تناسب حالتك المؤقتة ومن ثم تنتقلين إلى سماع الموسيقى الأكثر سعادة وفرحاً.

٥ ـ الموسيقى تريح الأعصاب:

الموسيقى تؤثر على اجسادنا وعقولنا لـذلك تستـطيع أن تغيـر مزاجنـا. وفي الدراسات التي كـانت تجرى على بعض مـرضى الاعصاب الـذين كان يتم علاجهم بالموسيقى الهادئة كان يلاحظ بأن طريقة تنفسهم تتغير بعـد حوالي ستـة دقائق من بـدء سماعهم للمـوسيقى وهذا مـا يشير إلى أنهم بدأوا يشعرون بالراحة النفسية.

٦ ـ الموسيقى ترهق الأعصاب:

إن موسيقى الجاز الصـاخبة كـانت تؤثر على مـرضى الاعصاب وتسبب لهم الضيق. فقرع الطبول يغير من نبضات القلب ويزيـد طاقـة الانسان على الحركة. لذلك كانت تلجأ بعض المصانع إلى استعمال الموسيقى الصاخبة لحث العمـال على الحركـة وسرعـة الانتاج، بينمـا تلجأ بعض الشركات لاستعمال الموسيقى الهـادئة. لأن الأعمـال الفكريـة لا يمكن أن تتم إلا في جو هادىء.

٧ ـ الموسيقى تفقد الذاكرة:

في دراسة على المرضى الذين يعانون من حالات اليـأس والذين كـانوا يعـالجون بـالصدمـات الكهربـائية تبين بـأن المـوسيقى كـان لهـا تـأثيـر فيزيولوجي واضح عليهم. خلال عملية العلاج كان هؤلاء يـوضعون في جو من الموسيقى الصاخبة فترة من الوقت. وكانوا يوضعون فتـرة أخرى في جو من الموسيقى الهادئة. ولكن عند سؤالهم عما كانوا يشعـرون به خلال فترة العلاج كانوا يتذكرون بأنهم قد وضعوا في جـو من الموسيقى الهـادئـة بينمـا لا يـذكـرون على الاطـلاق بـأنهم قـد سمعـوا شيئـاً من الموسيقى الصاخبة. السبب في ذلك هو أن الموسيقى الصـاخبة كـانت تصيبهم بحالة من فقدان الذاكرة خلال فترة العلاج.

٨ ـ الموسيقى تزيل الخوف:

لجـأ بعض الجراحين إلى عـلاج المرضى الـذين سيخضعون لعمليـات

جراحية بالموسيقى. فقد كانت الموسيقى تزيل عنهم الخوف الذي ينتابهم قبل دخولهم غرفة العمليات. كما كانت تهدىء من الآمهم بعد خروجهم من غرفة العمليات.

٩ ـ الموسيقى تثير الحماس:

في القديم كانوا يستعملون الموسيقى خاصة قرع الطبول لاثارة حماس الجماهير، أو الجنود في الحرب واليوم يستعملون الموسيقى الصاخبة لاثارة حماس اللاعبين الرياضيين.

١٠ ـ الموسيقى تجلب النعاس:

إذا كانت الموسيقى الصاخبة تثير الحماس فالموسيقى الهادئة والصوت الرخيم يجلب النعاس خاصة لعيون الأطفال. من هنا كانت الامهات من زمن يهدهدن لاطفالهن بترانيم والحان عذبة رقيقة.

١١ ـ الموسيقى تساعد على اتقان اللغة:

علماء النفس ينصحون باستعمال الموسيقى مع الأطفال منذ الشهر الخامس عشر، لأن الموسيقى تساعدهم على اتقان اللغة، فضلاً عن أنها تدخل في نفوسهم البهجة.

١٢ ـ الموسيقى وفن الاستماع:

سماع الموسيقى فن، فكيف يجب ان نتقنه؟ لا يجدر بنا ان نسمع الموسيقى فترات طويلة في النهار لانها تصبح شيئاً من الروتين الذي يرهق اعصابنا ويتعبنا. إن فترة سماع الموسيقى لا يجب أن تتعدى الأربعين دقيقة عدة مرات يومياً.

١٣ ـ الموسيقى داء ودواء:

الموسيقى الصاخبة مفيدة في حالات القلق لأنها تجعلنا في حالة من الضياع إذ ننسى معها كل ما سيشغل تفكيرنا ويقض مضجعنا ولكنها تكون مرهقة إذا استمعنا إليها لفترة طويلة، الموسيقى هي الداء



والـدواء، هي الـدواء إذا عـرفنـا كيفـ نصغي إليهـا، وهي الـداء إذا لـم نحسن الاستمـاع إليها، لأن المـوسيقى التي تهدىء الأعصـاب وتـريـح النفس قد تثير الأعصاب وتوترها أيضاً.

ـ النظارات وشخصيتك

مقابل كل شخص على الأرض، هناك شخص آخر يستعمل النظارة. ما هي النظارة؟ وماذا تعرفين عنها؟ وكيف تختارين الشكل المناسب الذي يلائم شكل وجهك ويتناسب وشخصيتك؟

ما هي النظارة؟

لم يعرف العلماء اين استعملت النظارة بادىء الأمر. فمنهم من يقول بأن الصينين هم اول من استعملها، ومنهم من يقول بأن النظارة اخترعت في الصين، ولكنها كانت تستعمل لجلب الحظ لا لاصلاح النظر. ويقال أن ايطالياً اخترعها ويدعى «السانـدور دي سبينا» في القرن الثالث عشر. أول نظارة ظهرت كانت للمسافات القريبة وكان يستعملها المسنون لرؤية الاشياء القريبة. بعد ذلك ظهرت النظارة التي تستعمل للمسافات البعيدة عام ١٥١٧م. إلا أنه في العام ١٧٨٤ اخترع «بينجامين وانكلين» النظارة ذات العدسات الثنائية والتي تستعمل للمسافات القريبة والبعيدة. ومنذ ذلك الحين جرت عدة تطويرات على النظارة.

استعمال النظارة وشخصيتك

سيدتي، هل ترددين في استعمال النظارة الطبية، خوفاً من تأثيرها على شكل عينيك. إذا كنت قلقة من هذه الناحية فأنت مخطئة. وهناك بعض النقاط التي يجب مراعاتها لكي تحقق لك الاختيار الصحيح والمناسب لشكل وجهك وشخصيتك.

١ ـ النظارة وعيوب العينين:

من الممكن أن يخفي شكل اطار النظارة بعض عيوب العينين مثلاً في

اختيـار اطار النـظارة الفاتـح اللون لأن هذا سـوف يوسـع المسـافـة بين العينين بدرجة كبيرة.

٢ ـ النظارة وماكياج العينين:

استعمال النظارة في معظم الحالات يظهر عدم العناية باستعمال ماكيـاج العينين وهذا خطأ، لأن استعمـال النظارة الـطبية يتـطلب الاهتمام أكثـر بمـاكياج العينين، مـع مراعـاة الدقـة والاتقان في وضعهـا فمثـلاً راعي العناية في وضـع الماسكـارا على رموشـك مع استعمـال ظلال عين من اللون الفـاتـح مثـل الأخضـر أو الأبيض على العـظام البـارزة اسفـل الحاجبين.

٣ ـ النظارة والتسريحة:

لا بـد من مراعـاة التسريحـة عند اختيـارك لاطار النـظارة. فـإذا كـانت تسـريحتـك تتميـز بـالقصـة التي تغـطي الجبهـة كلهـا حتى الحـاجبين فاختاري في هذه الحالة اطار النـظارة الرفيـع والفاتـح اللون. وتذكـري دائماً أن اختيار النظارة يعبر عن الشخصيـة، فإذا كنت من النـوع المرح الذي يختار التسريحة الملفتة للأنظار فلا بد من أن يناسب اطـار النظارة التسريحة وبـذلك اختـاري اطار النـظارة اللافت للنـظر ايضاً. وبـالنسبة للون الفضي في الشعر، راعي اختيار الاطـار الفاتـح في اللون أو النوع المصنوع من المعدن الفضي.

٤ ـ النظارة والناحية الجمالية:

هناك الكثيرات ممن يراعين الناحية الجمالية، قبل الناحية الصحيـة في اختيـار الاطار. فـالاطـارات الكبيـرة جـداً لا تصلح لـدرجـات الضعف العالية. لذلك سيدتي بعد التأكد من حجم الاطار الذي يناسبك يمكنك البحث عن الشكل فيما بعد.

٥ ـ النظارات وشكل الانف:

إذا كان انفك طويلاً، اختاري النظارة ذات الجسر المنخفض، فإن هذا

يجعل انفك يبدو افضل عما هو عليه.

- إذا كان انفك قصيراً، اختاري النظارة ذات الجسر العالي.

- إذا كان انفك من النوع »الافطس» فخير ما يناسبك هو النظارة ذات الجسر القائم، لأنه يجعل الأنف يبدو دقيقاً.

٦ـ النظارة وشكل عينيك:

بامكانك أن تلجأي إلى النظارة ذات الجسر القائم إذا كانت المسافة بين عينيك متسعة جداً. فهو يقلل من اتساعها وعلى العكس فالنظارة ذات الجسر الفاتح توسع المسافة بين العينين. فبامكانك اللجوء إليها إذا كانت عيناك متقاربتين. ولكن راعي دائماً في أي اطار تختارين أن يغطي الجزء الأعلى منه حاجبك لأن ظهورهما على الإطار يقلل من جمال وجهك.

٧ـ النظارة والألوان:

- اختاري لون إطار النظارة الذي يناسب ألوان الكثير من فساتينك وبذلك يحدث الانسجام في شكلك العام.. ولا تنسي أن اللون المناسب يزيدك جمالاً، والألوان لها تأثيرها الخاص..

- إذا كنت شقراء، اختاري اللون البني أو الذهبي، وبامكانك أن تختاري اللون الزيتي، أو الليلكي القاتم أو الأحمر القاتم. ولكن يبقى اللون البني الفاتح والشفاف أفضل الألوان لأنه ينسجم مع شعرك. ويعكس لون ثوبك فإذا لم يكن لديك سوى نظارة واحدة فيمكنك اقتناء أكثر من نظارة ذات الألوان المختلفة ليكون هناك انسجام بين ثيابك ولون نظارتك.

- إذا كنت سمراء حاذقة فإياك واللجوء إلى النظارة ذات اللون القاتم، البني الداكن مثلاً أو الأسود أو غيرهما من الألوان القاتمة. بل على العكس الجأي إلى الألوان الفاتحة، التي تعطي وجهك اشراقاً كاللون العسلي مثلاً، الليلكي الفاتح، الأخضر الفاتح وغيرها من الألوان. ولا تنسي بأنه يجب أن يكون هناك انسجام بين لون الإطار ولون العدسة.

٨ ـ النظارة وشكل الوجه:

□الوجه الذي يشبه شكله شكل القلب: تناسبه النظارة التي تتجه بشكل مائل بين الصدغين والخدين.

□الوجه المثلث: هذا الوجه تكون فيه منطقة الصدغين أقل عرضاً من منطقة الفكين، لذلك تناسبه النظارة المتسعة في أعلى الإطار، لأن هذا يعطي منطقة الصدغين اتساعاً ويجعلها تنسجم مع منطقة الفكين.

□الوجه البيضاوي: هذا الوجه يكون غالباً دقيقاً وذا ذقن حاد. تناسبه النظارة التي يتسع إطارها من الأعلى، ويضيق عند الأسفل. على أن يكون ذا شكل دائري عند الصدغين.

□الوجه المربع: هذا الوجه يكون عادة عريضاً عند الصدغين وعريضاً أيضاً عند الفكين، تناسبه النظارة العريضة ذات الجسر المتسع.

□الوجه المستطيل: تناسبه النظارة ذات الإطار المنحني في منطقة الصدغين فهذا يعطي الوجه شكلاً دائرياً.

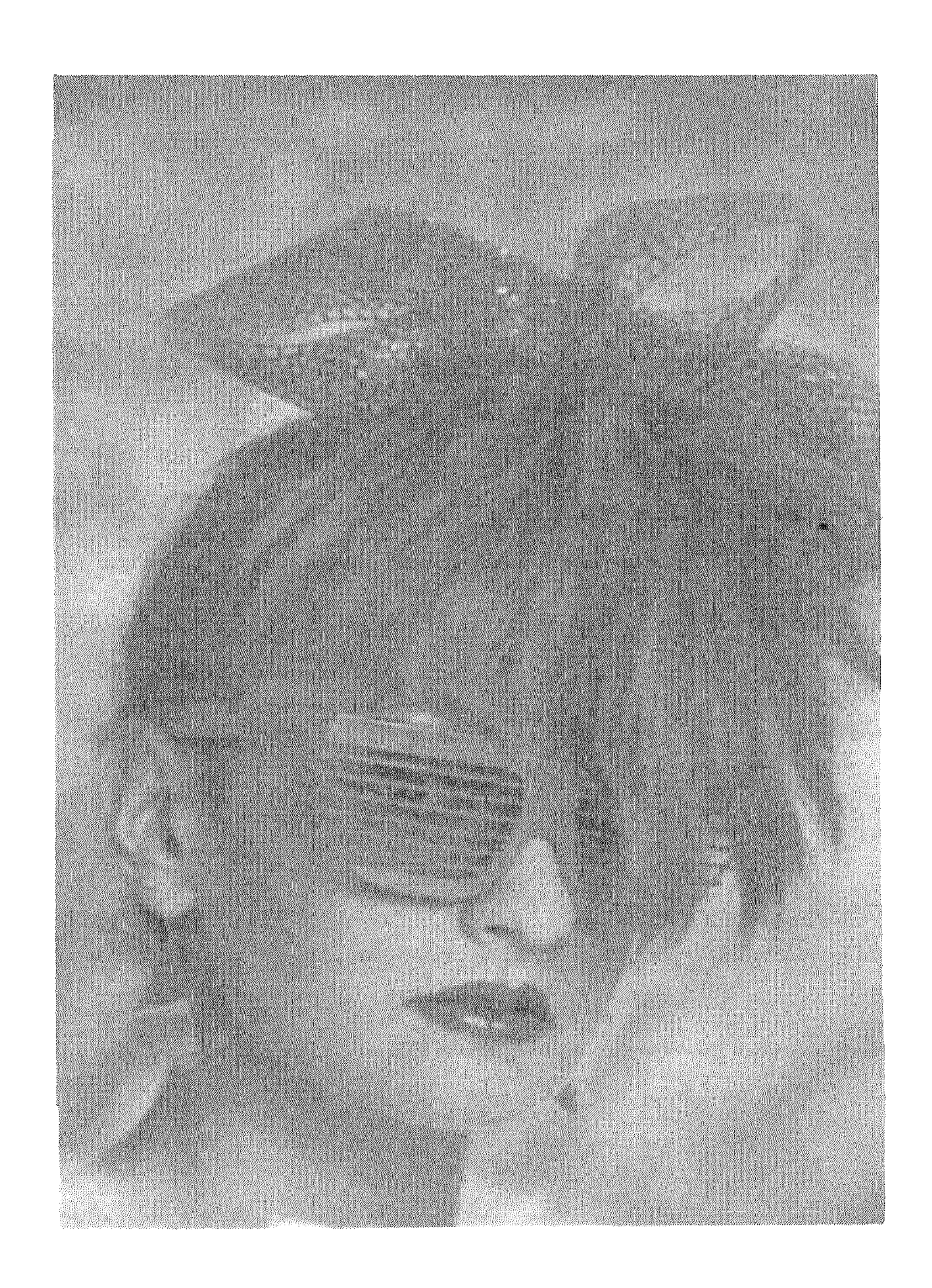
□الوجه المستدير: تناسبه النظارة ذات الإطار، الذي تبرز زواياه بدقة، فهذه الزوايا الحادة هي خير ما يلائم الخدين الممتلئين.

٩ـ النظارة وتنظيفها:

يجب أن تنظف زجاجات النظارة دائماً، لأن ما يلتصق عليها من الغبار، والمادة الدهنية التي يفرزها الجلد، وما يتساقط عليها من قشرة الشعر يؤدي ذلك كله إلى تشويه مجال النظر، وإلى اتلافها. وتنظف النظارة عادة بالماء فقط، وليس بالصابون، أو بأي مسحوق تنظيف، وتجفف العدسات عادة بقطعة قماش ناعمة. والأفضل للزجاجات البلاستيكية أن تترك لتجف بمفردها، لأن القماش خصوصاً إذا كان قاسياً يحدث فيها الخدوج.

١٠ـ النظارة والطبيب:

□كيف تتم عملية الرؤية؟ عندما نرى الضوء المنبعث من الأشياء فإنه يخترق



النظارات وشخصيتك

عدسة العين، ويصل إلى الشبكة، حيث تحدث ذبذبات عصبية ترسل عبر الأعصاب إلى الدماغ. إلا أنه غالباً ما يحدث خلل في عملية النظر هذه. وهذا الخلل يتم إصلاحه بواسطة استعمال النظارة أو العدسات اللاصقة. لكن متى تذهبين عند الطبيب؟ عندما تلاحظين بأنك تعانين من الصداع المتواصل، أو الدوخة، أو عدم الرؤية الواضحة، عليك باللجوء إلى الطبيب. ولكن النظر يتذبذب، ويتغير في كثير من الحالات، فلا تذهبي إلى الطبيب في حالات الرشح، أو وجود بعض الالتهابات في جسمك، ولا تذهبي وأنت في الدورة الشهرية، أو حتى وأنت تعبة. فهذه الحالات تؤثر على نظرك، إذ يضعف في خلالها. لذلك لا يستطيع الطبيب تحديد درجات الضعف بدقة. والنتيجة تكون نظارة ذات درجات أعلى مما عندك. لذلك وجب أن تنتظري قليلاً.

- لا تلجأي إلى بائع النظارات كي يفحص لك نظرك، اذهبي مباشرة إلى الطبيب. ثم بعد شراء النظارة اذهبي إليه ليرى ما إذا كان قد تم صنعها بدقة أم لا. فغالباً ما يحدث الخطأ في تركيب الزجاجات، كأن تترك الزجاجة اليمنى مثلاً في مكان الزجاجة اليسرى وما شابه ذلك.

- احتفظي دائماً بنسخة عن وصفة الطبيب كي تغيري نظارتك وفقاً لما ورد فيها، ولا تنسي أن تصطحبي هذه الوصفة في أسفارك، لأنه قد تتعطل نظارتك فجأة وعليك عندئذ استبدالها.

■ كفك دليل شخصيتك

قراءة الكف فن، وموهبة ومن خلال المواصفات العامة للكف يمكن إعطاء الحكم في شخصية صاحبه وهذه بعض المواصفات العامة التي تحدّد شخصيتك من خلال كفك.

١ـ الكف الأيمن:

يظهر شخصيتك، وما في داخلك وما يتعلق بشخصك، وما يمكنك فعله أو تجنبه.

٢ـ الكف الأيسر:

يبين ما سيحدث لك طوعاً أو رغماً عن اهوائك وميولك.

٣ـ الكف الكبير:

صاحبه محلِّل، يتفحص أدق الأمور بالتفصيل، غير متهور، يفكر قبل الاقدام، ولا ينفعل دون سبب. ولا يطلق كلامه جزافاً، يتكيف بسهولة مع الأوضاع القائمة.

٤ـ الكف الصغير:

تحليله يسير، يرى الأمور بمجملها وليس بتفاصيلها، متهور، منفعل، يتكيف بسرعة فائقة.

٥ـ الكف العريض:

واثق من نفسه، محق دائماً مما يصبغ عليه الاقدام والحيوية والسلطة ولكن ليس دائم اللباقة.

٦ـ الكف الواسع:

غير واثق بنفسه وبغيره، منطو على نفسه، خجول، ومع هذا فإنه متعجرف.



كفك دليل شخصيتك

٧ـ الكف القاسي:

شديد المقاومة الجسدية، خطوط كفه قليلة مما يؤدي إلى طغيان الأنا الواعية على اللاواعية، قليل التأثر والتخيل، لكنه شجاع وعامل نشيط.

٨ ـ الكف الرخو:

يسيطر على صاحبه الخيال، غير علمي في أغلب الأحيان. نشاطه ضعيف ولكن يصادفه الحظ غالباً وينجح. إرادته ضعيفة وهو يتأثر غالباً وبشدة بالقمر.

٩ـ الكف الغليظ:

دأبه الأهواء الشخصية في كافة المجالات ومع ذلك فصاحب هذا الكف عامل نشيط.

١٠ـ الكف النحيف:

صاحبه ضعيف المظهر الجسدي، ولكنه يفتش عن الملذات العقلانية إلا أن الأخطاء عندما تبرز تدل إلى شخصه.

القسم الثاني:

تصرفاتك دليل شخصيتك

١- حديثك دليل شخصيتك
٢- تصرفاتك دليل شخصيتك
٣- شخصيتك في الحفلات
٤- لياقاتك دليل شخصيتك

▪ حديثك دليل شخصيتك

العلاقات هي الخطوط الهاتفية التي تربطنا بالناس. والكلمات هي الحرارة التي تسري في هذه الخطوط، وهي أيضاً الرطوبة التي تعطل الحديث وتقطع الاتصال. بالكلمة تستطيعين أن تجعلي كل الناس من حولك أصدقاء، كما يمكنك أن تجعلي منهم أعداء.. بالكلمة تستطيعين أن تخففي احترام وتقدير الناس، وعن طريقها أيضاً يمكنك أن ترسمي ابتسامات السخرية والازدراء. ولهذا أصبح الحديث إلى الناس يدل على شخصيتك. وهذه بعض الأخطاء التي نتورط فيها أحياناً في حديثنا مع الناس.

الثرثرة

وهي اتهام كثيراً ما ألصق بالمرأة، فإذا كانت هذه هي عادتك، فحاولي أن تقلعي عنها. عودي إلى نفسك على أن تحسني الاستماع، واعطي زميلتك أو زميلك فرصة مماثلة. إن الإنسان الذي يحسن الاستماع هو دائماً موضع احترام الناس وحبهم.

التفاصيل

ماهو هدفك من الحديث إلى صديقتك أو إلى جارتك؟ هل تريدين اخبارها بشيء؟ هل تبغين استمالتها لرأي؟ هل تريدين تسليتها بقصة؟ إن كل موقف من هذه المواقف يحتاج إلى لون معين من الحديث.. المهم هو ألا تخلطي بين المواقف. اعرفي متى ينبغي أن يكون أسلوبك تلغرافياً، قصيراً لا حشو فيه، ومتى يجوز أن تطيلي وتفصلي وتستطردي.

اهتماماتك

هل تدور أحاديثك حول نفسك؟ حول مشاكلك الشخصية؟ حول آرائك الخاصة؟ إذا كنت من هذا النوع فسرعان ما يضيق بك الناس وينفرون منك. لأن للناس اهتمامات يحبون أن يتحدثوا عنها ويستمعوا إلى آراء الآخرين فيها. لا تنسي إذن أن تحدثي جارتك أو زميلتك بما يسرها في التعبير عن شؤونها، إنها حينئذ لن تستقبل حديثك بعدم اهتمام.

المقاطعة

هي أسوأ عادة يمكن أن يلجأ إليها مستمع أو مستعمة. تصوري أي ضيق يمكن أن يصيبك لو أن أحداً قطع حبل حديثك أو سلسلة أفكارك، فالآخرون كذلك يحسون بنفس هذا الضيق. لا تظني مثلاً أن مقاطعتك لحديث ما من أجل رواية أو نكتة لطيفة، أو قفشة مضحكة، ستعفيك من سخط الآخرين عليك. احتفظي إذن بتعليقاتك ونكاتك وآرائك حتى يفرغ المتحدث كل ما لديه من كلام.

الخلاف

لا أحد يعترض على أن يكون لك رأي تختلفين به مع صاحب الحديث أو صاحبته. ولكن مثل هذا الخلاف لن يعطيك الحق في أن ترفعي صوتك أو تستعملي العبارات غير المستحبة في الجدل. لا رفقاً بنفسك وبالآخرين، فإن أحداً لا يمكن أن يقتنع بصوت الغضب فصوت العقل والحكمة هو دائماً أعلى الأصوات وأقربها إلى النفوس.

الاستعلاء.

هل تستطردين في حديث يدور أحياناً حول موضوع من الموضوعات التي تخصصت فيها، وأصبحت أكثر علماً بها من الآخرين؟ ماذا يكون موقفك في هذه الحالة؟ هل تنتهزينها فرصة للاستعلاء واستعراض اللوم

بسبب وبغير سبب؟ إن هذا يرضي كبرياءك، ولكن ماذا يكون صداه عند الآخرين؟ اظهار ضعفهم ومن ثم إثارة ضيقهم بك وسخطهم عليك.

الابتذال

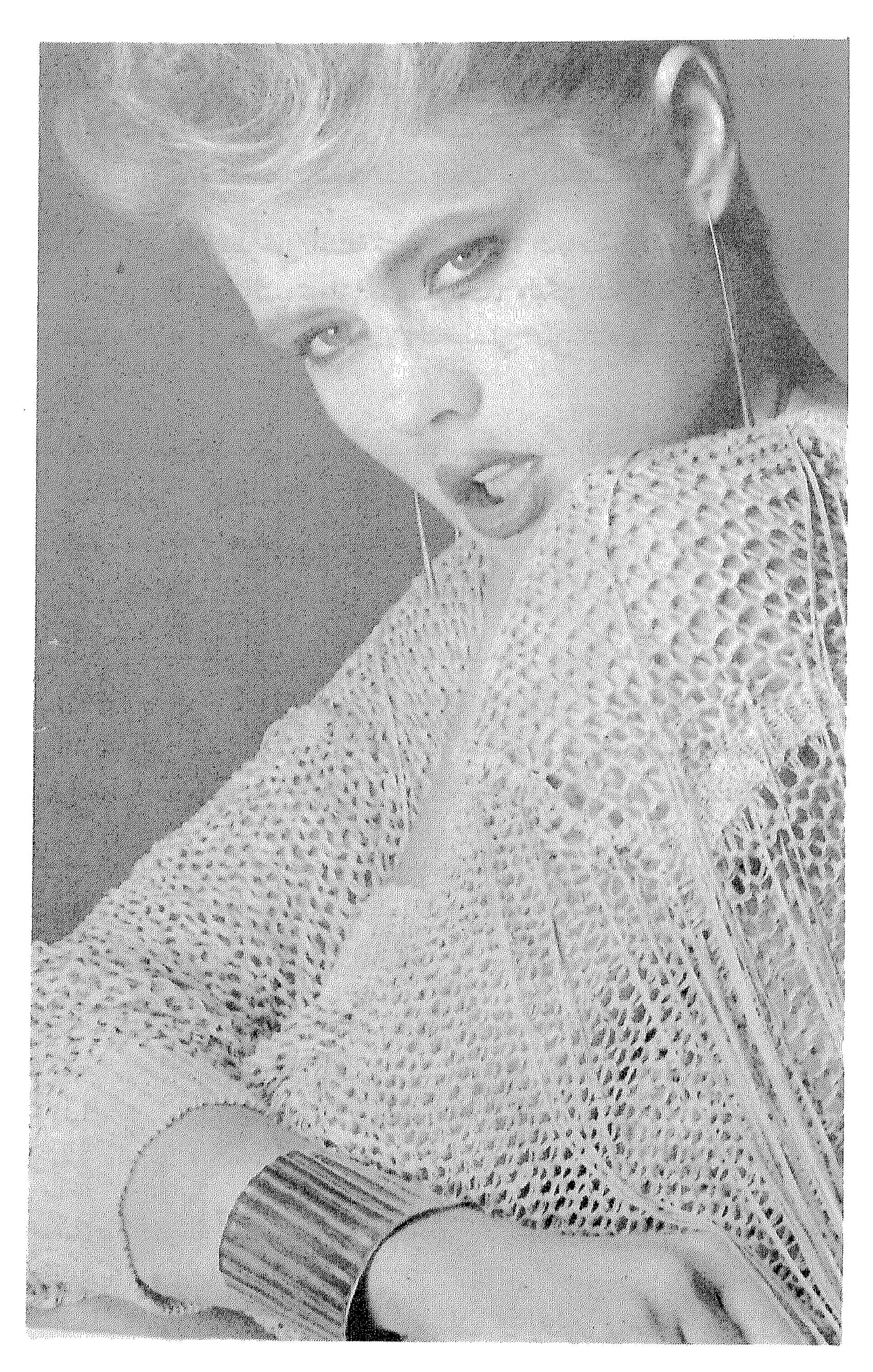
وهو ما ينبغي أن يتبرأ منه حديث كل فتاة أو سيدة. الرجل يستبيح لنفسه أحياناً أن ينحدر بإسلوبه إلى ما دون المستوى ويدفعه إلى ذلك نوع من الغرور. ولكن المرأة التي عودها المجتمع أن تكبح الكثير من رغباتها، لا بد أن تكون أكثر سيطرة على نفسها وعلى لسانها وعلى كلماتها. فالكلمة المبتذلة التي تخرج من لسان امرأة هي أسوأ من جرح يشوه جمال وجهها.

وجهة نظرك كيف توصلينها إلى الآخرين

كثيراً ما تكون وجهة نظرك محققة صحيحة ولكنك لا تعرفين كيف توصلينها إلى الآخرين وتكون الطريقة المتبعة لذلك غير مكتملة أو ينقصها بعض العناصر الضرورية. فلا تلقى لديهم القبول لسبب أو أسباب تعود إلى شخصيتك أنت بالذات. وهذه عدة طرق كفيلة بإجتذاب آذان الناس إلى حديثك ووجهات نظرك.

١ـ المجادلة: وهنا يجب ألا يكون نقاشك نقاشاً بيزنطياً لا يفهم من خلاله أي تفسير أو معنى. عليك أن تكوني واضحة وتفسحي المجال للطرف الآخر بإبداء رأيه دون التحيز لآرائك. اسمعي قبل أن تتكلمي خاصة إذا كان الطرف الآخر من النوع القابل لهذه الآراء، حاولي أن تبدي رأيك بصوت منخفض لا يشوش على الأذن السامعة.

٢ـ احترمي آراء الآخرين حتى لو كنت متأكدة من أن رأيهم على خطأ. لا تبعديهم عنك بمعاكستك لرأيهم وبسرد حديثك معهم. بيني الرأي الصحيح، وبطريقة غير مباشرة يدركون هم أنفسهم الخطأ الذي يتسلحون به.



٣ـ ضعي كل الإمكانات التي تحملينها من لين ولطف ونعومة ولباقة وصوت قابل للسمع في سبيل تحقيق رأيك الصحيح طالما أنت مقتنعة به فالصوت العالي وقساوة الحديث تبعد عنك الكثير من المستمعين.

٤ـ لا تحاولي أن تطرحي أسئلة تتعلق بالأشياء الخاصة المتعلقة بالناس، بل اطرحي الأسئلة التي تتعلق بموضوعك، وليكن السؤال لطيفاً غير موجه بصيغ الأمر أو صيغ اللامبالاة لتحصلي على الجواب الصحيح الذي تودينه.

٥ـ إذا كان محدثك هو البادىء فدعيه يتولى دفة الحديث، وكوني أنت من المستمعين. فالصمت في هذه المرحلة أثمن لتركيز فكرك حول الموضوع الذي يطرحه واعملي لاستجماع كل الامكانيات المتوفرة لديك حتى تردي عليه بالمنطق والواقع لا بالهمجية والاستخفاف.

٦ـ فليكن جليسك أنيسك، لأن الحديث في النهاية هو حديث القلوب والأرواح والعقول، بينما لو كان حديثك ثرثرة أو اغتياباً أو سرداً لبعض التوافه التي ليس لها علاقة بجوهر ما تبتغينه سيبعد عنك اللطف والأنس والمحبة عن روحك وفي الوقت نفسه يبعد الآخرين عن مجالستك.

٧ـ عليك أن تكوني صادقة مع نفسك ولديك الاقناع التام، ولا توجهي الكلام التافه الذي لو وجه إليك يؤذيك. ضعي نفسك مكان كل فرد تتحدثين إليه وفكري بكل كلمة تتفوهين بها حتى تشرئب الآذان لحديثك.

٨ ـ إذا علمت أن محدثك يتكلم بطريقة همجية فلا تقاطعي حديثه ولا تجعليه يشعر بأنه مخطىء، وإذا كان لا بد من تبين وجهات الخطأ فحاولي تبين ذلك عن طريق التمثيل المرح كي لا تجرحي شعوره، فيتقبل الانتقاد بانشراح وسرور.

٩ـ تذكري دوماً أنك سوف تخطئين في تقدير الأمور لأن ذلك من طبيعة الفكر. هنا عليك أن تجادلي لكن ليس من أجل الجدل، أو الرغبة في التغلب على الآخرين. جدلك يجب أن يكون كالبحر يتقاذفه المد

والجزر. فأنت بحاجة لعرض أفكارك على الغير. . . ولكن حاذري التشبث برأيك.

١٠ـ ليكن قلبك كبيراً يحمل الخير ويبتعد عن الأنانية الذاتية، وليلتزم لسانك بالصمت لأن معظم المواقف تتطلب منا الصمت، ولا يفيض لسانك إلا بالمحبة. وهذا يكشف جوهرك الحقيقي، وكوني وديعة في تصرفاتك فالوداعة تعني الاحتشام والصبر والتفهم والبراءة.



▪ تصرفاتك دليل شخصيتك

تصرفاتك تعكس شخصيتك. . لذلك تعاملي سيدتي مع الناس بلطف وبساطة. . أن تكوني ثرية أو تنتمي إلى عائلة عريقة لا يعني أن تعاملي الناس بكبرياء. . وأن تكوني ثرية لا يعني أن تضعي نفسك في برج عاجي بعيدة كل البعد عن الناس وعن مشاكلهم وهمومهم. عاملي البقال بنفس الطريقة التي تعاملين فيها أصحاب الملايين تجنبي النقد الهدام، لا تتجاهلي الصفات الطيبة في سواك. لا تبرزي عيوبهن سواء في ذلك الصديقات أو الجارات أو الزميلات. فإذا كانت الصفات طيبة يجب ابرازها، وإلا الإعلان عنهاوانتقاء ما لا يعجبك وفي الوقت ذاته اسعي إلى الإصلاح قدر المستطاع بحيث لا تجرحي شعور أحد.

ضرورة المجاملات

المجاملات تقوي العلاقات بين الناس وتنشر الحب والاحترام بينهم. فمثلاً لو حفظت يوم ميلاد إحدى صديقاتك ممن لك بهن علاقة، ثم أرسلت لها هدية بهذه المناسبة ومعها بعض كلمات التهنئة لفعلت هذه المبادرة البسيطة أعجب التأثير في نفسيتها.

مقاومة الغضب

من أفضل الطرق، لتجنب الأفكار المثيرة أن تسجيلها على الورق، لأن محاولة التعبير عنها تكفي وحدها لإزالة التوتر العصبي، كما أن تسجيلها يبرز مدى تفاهتها وسخافتها. ولا تنسي أن تقومي بإعداد قائمة بأنواع الـ «نعم» والـ «لا» التي أتيحت لك إلى جانب المشكلات والمتاعب التي تشكين منها، عندها ستجدين أن القائمة الأولى ترجح كفتها على كفة الثانية وبذلك تخف حدة الشكوى والتشاؤم والغضب.

عدم إصدار الأوامر

تجنبي إصدار الأوامر التي تحرج الآخرين أو تخجلهم، وإذا كان لا بد من طلب خدمة ما فاطلبيها دون غضب أو اضطراب واحرصي على الابتسام أثناء ذلك. وحاولي أن لا تستعملي سلطتك إلا في حدود العدل والمنطق. فلا تكلفي أحداً بأمر ليس بمقدوره أن يفعله. وليكن طلبك شخصياً مباشراً، دون وساطة أو تكليف من يوصله لصاحبه. وفي الأفضل توجيه الأمر أو الطلب أو الملاحظة كتابة بدل من ابدائها باللسان.

احتفظي بتوازنك العقلي.

بما أن هناك زيادة كبيرة في حالات الاضطراب العقلي والنفسي، فإليك أفضل الوسائل للوقاية منها.

١ـ مارسي هواياتك المفضلة في أوقات فراغك، ولا تجعلي الفراغ يسبب لك السأم والملل.

٢ـ تبادلي الآراء مع الناس وحدثيهم عن متاعبك ومخاوفك.

٣ـ كوني قادرة على التمييز بين ما هو خيالي في تفكيرك وبين ما هو واقعي لتكوني واحدة من المجموعة المحيطة بك، لئلا تصبحي غريبة عنهم.

٤ـ كوني معتدلة في كل أمر من أمورك، معتدلة بين الليونة والقسوة، وبين الغضب والحب.

٥ـ تعلمي الصبر على المضايقات، فليس من المفروض أن يسير كل شيء حسب هواك ورغبتك. ولا تدعي القلق والضيق يسيطران عليك إذا جرت الرياح بما لا تشتهي السفن بالنسبة لك.

ثلاث قواعد للتصرف السليم

إليك فيما يلي ثلاث قواعد فقط تكسبين بها قلوب الناس، وتتركين في نفوسهم أطيب الأثر:

- أولاً: احرصي على البشاشة والبساطة والاعتدال عند مقابلة الناس والتعامل معهم.

فالتكلف والتعالي يقيمان حاجزاً عالياً بينك وبينهم، فلا تخاطبيهم «من فوق» ولا «من تحت»، بل اجعلي نفسك بنفس المستوى الذي هم فيه مهما كان مستواهم.

- ثانياً: لا تكثري من الكلام لتقنعي بعضهم بقوة شخصيتك أو أنك على جانب من خفة الروح والنكتة. فإن ذلك يجعلك في عداد الثقلاء. ولا تحاولي المباهاة بما وصلت إليه من علم وثقافة فتستعملي ما يصعب فهمه من ألفاظ أو بحث ما يرونه معقداً من المواضيع.

- ثالثاً: لا تبالغي بالتمسك بآرائك، وكوني مرنة باحترامك آراء الآخرين وإذا لجأت إلى الصراحة فلا ينبغي أن تسبب هذه الصراحة جفاء أو حقداً لطرف من الأطراف. فكلما كنت شديدة الثقة بنفسك ناضجة الآراء، واسعة الاطلاع، خبيرة بميول الناس كلما كنت أقدر على أن تتركي في نفوسهم الأثر الطيب.



تصرفاتك دليل شخصيتك

▪ شخصيتك في الحفلات

غالباً ما تتلقين الدعوات للحفلات، وفي أكثر الأحيان تتلقين أكثر من دعوة وفي وقت واحد، فكيف توفقين بين هذه الدعوات ثم كيف تتصرفين في الحفلات؟

تلبية أكثر من دعوة في الأسبوع

قد تضطرين لتلبية دعوة إلى حفلة ما مرة في الأسبوع أو مرتين أو حتى كل يوم. في هذه الحالة اذهبي للأكثر أهمية أو للحفلة التي تصادفين فيها أكبر مجموعة من أصدقائك الحميمين ومعارفك.

تلبية أكثر من دعوة في يوم واحد

إذا اضطررت لتلبية أكثر من دعوة في يوم واحد، فبإمكانك أن تقضي نصف ساعة فقط في الحفلة الواحدة وتعطي انطباعاً وكأنك أمضيت الليل كله وذلك إذا عرفت كيف تتصرفين. اذهبي متأخرة. إذا كانت حفلة عمل وقعي اسمك على سجل التشريفات، تبادلي التحيات والسلام مع مضيفك ومضيفتك، خذي لك كوباً من العصير وتجولي بين المدعوين، تكلمي ولو م كلمات مع أكبر عدد من المدعوين. حاولي أن تتحدثي ببعض الأشياء ـصية، أو ألقي بعض عبارات الإطراء على كل من تعرفينه تقريباً. ابدي بك بثوب فلانة، وبما أصبح عليه جسم فلانة من النحافة وما شابه ذلك. ا استطرد معك أحدهم في الحديث واحتجزك لوقت طويل. فاعتذري لطف وتظاهري بأن صديقتك فلانة قد وصلت وستذهبين لتلقي عليها ولا بأس إن لم تعودي إليه لأنه سيجد شخصاً آخر يتحدث إليه.

تلبية دعوة لحفلة لا
تعرفين فيها أحداً

إذا دعيت إلى حفلة لا تعرفين فيها أحداً، فلا تنتظري كي يأتي من يقدمك للمدعوين لأن مضيفتك قد تكون منشغلة بأعمال أخرى. بل قدمي نفسك لأي شخص تجدينه غير منشغل بمحادثة أحد. قد لا تجدين ما تقولينه لشخص تحادثينه للمرة الأولى. بإمكانك مثلاً أن تعطي رأيك باللوحات الزيتية المعلقة على الحائط أو أن تعلقي على النباتات المنزلية، على الأحداث اليومية، على آخر الكتب التي نزلت إلى السوق، المسرحيات التي تعرض وما شابه ذلك. فهذا أفضل من أن تجلسي وحيدة فقد يؤخذ عنك انطباع بأنك انطوائية وغير اجتماعية. وإذا اضطررت لترك الحفلة قبل موعد انتهائها أو في وقت مبكر، فلا بأس إذا خرجت دون كلمة وداع كي لا يكتشف أمر ذهابك باكراً. ولكن إذا فعلت هذا فاتصلي في اليوم التالي بمضيفتك هاتفياً واشكريها على الدعوة.

حفلات التكريم

هذه الحفلات غالباً ما تقام بواسطة شركات أو مؤسسات عامة، وتقام عادة لتكريم شخص ما. هذا النوع من الحفلات قد لا يروق لك كثيراً كالمناسبات الخاصة فقلما تكون منظمة لأن الدعوات فيها غالباً ما تكون مفتوحة.

حفلات المكاتب

كثيراً ما تقيم بعض المؤسسات حفلات بسيطة في المكتب أو قد تقيمها لها في أوتيل أو مطعم أو ناد أو ما شابه ذلك، إذا كانت على شيء من الأهمية. ففي حفلات المكتب البسيطة عليك أن تظهري بمظهر بسيط بعكس الحفلات التي تقام في الفندق أو النادي. ولكن أينما أقيمت هذه الحفلة فلا تعتقدي بأنها الفرصة المناسبة لتطالبي رئيسك خلالها بترقية أو بعلاوة أو أن تطلبي نقلك لقسم آخر من الشركة أو أن تتحدثي بأمور العمل. تجنبي أن

تفعلي ذلك وأعطي الحفلة جوها. لأنك إذا فعلت ذلك فلن تلقي آذاناً صاغية عندها ولكن استغلي هذه الحفلة لتتعرفي إلى زملائك في العمل لا سيما الذين يعملون في أقسام أو فروع أخرى من المؤسسة، أما إذا اضطررت لترك الحفلة في وقت مبكر فلا تفعلي ذلك قبل أن يلقي رئيسك كلمته.

الحفلات المنزلية

هي حفلات حميمة لأنها تقتصر على الأصدقاء. وتكاد تصبح تقليداً بين الأصدقاء بأن يقيموا مثل هذه الحفلات مرة أو مرتين في السنة. فمن واجبك سيدتي أن تبادلي من يدعوك لمثل هذه الحفلات بأن تقيمي مثلها في المناسبات. بإمكانك إقامتها في الأعياد العامة أو المناسبات الخاصة كذكرى الزواج أو الميلاد أو الاحتفال بالتخرج.

نصائح عامة

١ـ إذا دخلت مطعماً لا تختاري الأصناف المعقدة والجديدة التي لم تتذوقيها من قبل بغية أن تظهري بأنك سيدة مجتمع راقية. اختاري الأصناف البسيطة والتي تكونين قد تذوقتها من قبل.

٢ـ ارتدي الثياب المناسبة لكل نوع من الحفلات ثم ضعي الماكياج والعطر المناسبين.

٣ـ إذا اضطررت للتخلف عن الحضور فاتصلي بمضيفتك هاتفياً وقدمي عذرك قبل موعد الحفلة بيوم أو يومين.

٤ـ احملي معك هدية أو ارسلي باقة زهر إذا كانت المناسبة تتطلب ذلك.

٥ـ اشربي كوب حليب ساخن قبل الذهاب لأية حفلة فإن ذلك يلين معدتك ويخفف من حدة المشروب الذي ستتناولينه.

٦ـ أثناء الحفلة، تناولي الكثير من عصير الليمون أو «الكريب فروت» فإن ذلك غني بالفيتامين ويقيك من أمراض البرد.

٧ـ تفحصي أنواع الأطعمة على المقصف من حيث ملاءمتها لصحتك ولا

تتناولي الأنواع التي تسبب لك الضرر ولا تسرفي في تناول الأطعمة أو الأشياء الأخرى.

٨ ـ إذا أصبت بالغثيان أو الدوخة من جراء تناول الأطعمة الدسمة أو المشروب الحاد فأفضل علاج هو كوب من عصير الليمون.

٩ـ لا تتضايقي إذا اضطررت للظهور في نفس الفستان في أكثر من حفلة. فالأفضل أن تقتني فستاناً ثميناً تذهبين به إلى عدد من الحفلات من أن تقتني عدة فساتين ليست ثمينة.



شخصيتك في الحفلات

١٠ـ إذا دعيت لأكثر من حفلة فإن نصف ساعة أو ساعة تكفي في كـل مكان. فمن الأفضل أن تلبي كل الدعوات.

١١ـ اقـرأي دائماً أخبـار الصحف اليوميـة ثم اقرأي أخبـار الـطقس والصفحـة الثقافية قبل ذهابك لأية حفلة.

١٢ـ لا تنسي أيضاً بأن للحفلات وما تضفيه الموسيقى خلالها من جو حالم قد تحرك بك العواطف أو قد تعيد لك ذكريات حميمة. فلا تستسلمي لذكرياتك وانفعـالاتك، وحـاولي أن لا تظهـر عليك عـلامات الانـزعاج لأن الحفلة هي ليست المكان المناسب لذرف الدموع.

١٣ـ لا تلبي الـدعوة لأيـة حفلة من قبيل الـواجب فقط. فإذا أحسست بـأنـك ستكونين منزعجة في هذه الحفلة أو ان الجو لن يعجبك فاعتذري عن الذهاب.

١٤ـ أخيـراً إذا كـان المــرح ليس من طبيعتـك، وإذا كنت لا تبتسمين إلا في المناسبات فتذكري بأن الحفلات هي المكـان المناسب الذي يجب أن تجعلي فـيه الابتسامة تعلو ثغرك دائماً.

▪ لياقاتك دليل شخصيتك

□إذا وجدت في مجتمع ما وشاهدت أناساً يتحدثون فلا تحاولي استراق السمع. ولا تحاولي أن تستدرجي المتحدثين عن مضمون الحديث. وإذا وصل إليك أي خبر بطريقة عفوية منهم فلا تحاولي الوصول إلى تفاصيله فقد تكون لديهم رغبة في إخفاء بعض التفاصيل، إذا كان الخبر متصلاً بمريض مثلاً فلا تسألي عن نوع مرضه وعما تناوله من علاج لأنك في ذلك تزيدين من قلقه. ولا تتحدثي إلى أهله بطريقة الهمس لأنه يظن بأن هناك أشياء خطرة تخفونها عنه.

□لا تدعي حب الاستطلاع يستبد بك إلى حد استراق السمع أو اختلاس النظر نحو الناس في بيوتهم أو في خلواتهم أو على شرفات منازلهم. وإذا تحدثت مع أهلك أو زوجك على شرفة منزلك حاولي أن تتحدثي بصوت منخفض لأن الناس مثلك يقضون معظم وقتهم على الشرفات في أيام الصيف الحارة.

□إذا كنت مدعوة إلى حفلة عشاء أو غداء، ونهض المدعوون إلى المائدة دعي ضيف الشرف أو ضيفة الشرف تتقدمك، أما إذا كان بصحبتك رجل فتقدميه أنت، ولكن في كل الحالات عليك أن تنتظري صاحبة الدعوة كي ترشدك إلى مكانك على المائدة.

□لا تستعملي الهاتف للتهنئة بزفاف، أو استقبال مولود، أو تعزية بل عليك أن تفعلي ذلك وجهاً لوجه. ولكن بإمكانك استعمال الهاتف للاعتذار عن تلبية دعوة أو للسؤال عن مريض بعد زيارته طبعاً.

□إذا جالست أناساً مسنين فتحملي حديثهم برحابة صدر لأن كبار السن يميلون إلى الثرثرة واسداء النصائح. والسيدات المسنات يملن أيضاً

للتحدث عن جمالهن الغابر، فإذا سمعت شيئاً من هذا دعي المتحدثة تستطرد في حديثها فهي ترتاح لهذا، وترتاح أكثر إذا وجدت عندك الصدر الرحب والآذان الصاغية. أما إذا كنت أنت ممن بلغن سن الشيخوخة فلا تحاولي أن تفرضي آراءك وتسدي بنصائحك الكثيرة للأجيال الجديدة. فلكل جيل معتقداته ومفاهيمه الخاصة.

□إذا دخلت عيادة الطبيب تذكري بأنك لست الزبونة الوحيدة عنده، فلا تطيلي الحديث معه وتدعي الآخرين ينتظرون الأنسب أن تسجلي كل ما تودين سؤاله عنه على ورقة حتى لا تنسي شيئاً هاماً.

□إذا قمت بزيارة أو دعيت إلى حفلة وكان بين الموجودين طبيب فلا تستغلي الفرصة لسؤاله عن حالتك الصحية وعما تعانين منه. فهو قد أتى للحفل ليرفه عن نفسه ويرتاح من جو العمل فلا تعيديه إلى هذا الجو.

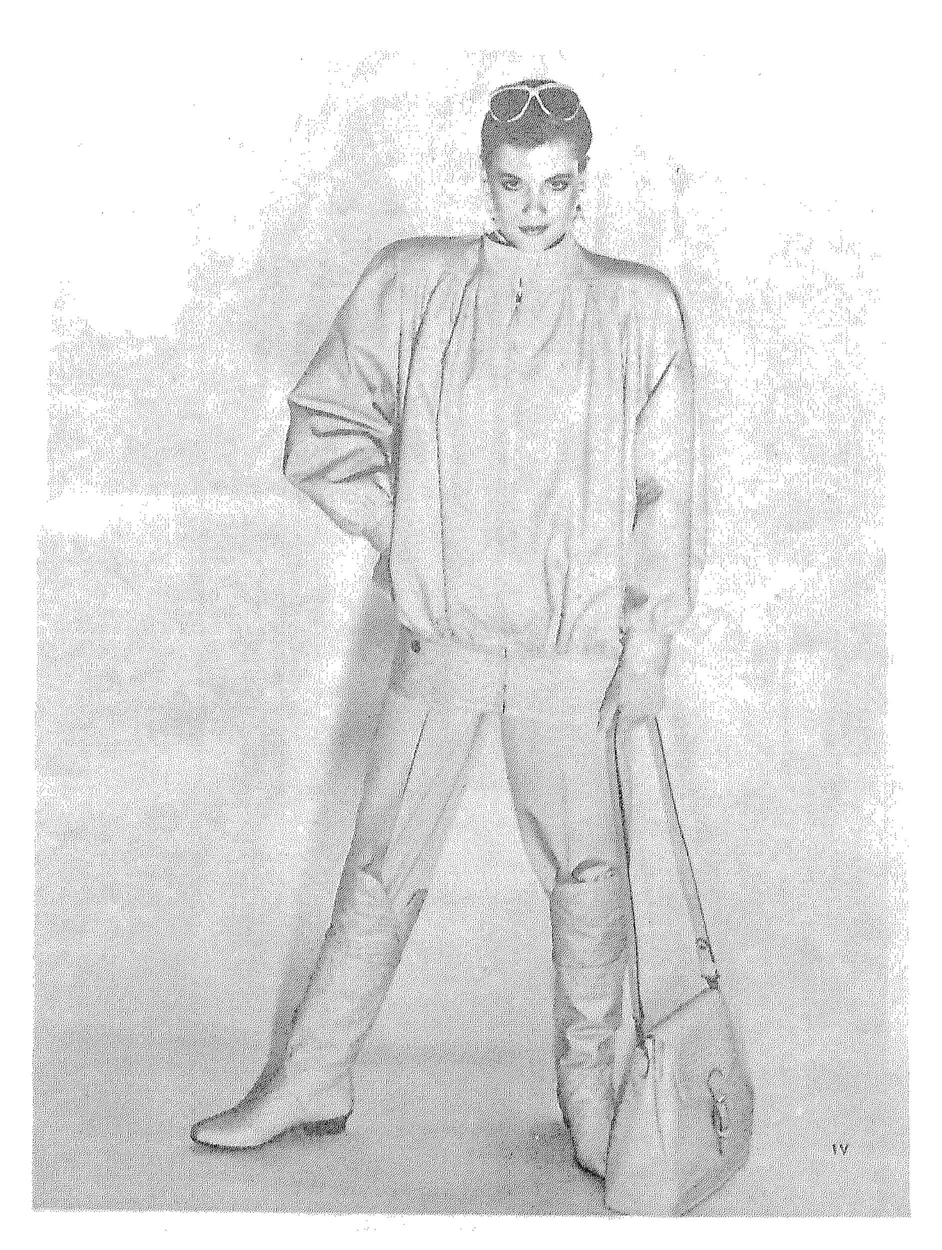
□إذا كنت زوجة شخص سياسي أو ديبلوماسي فأنت معرضة لاستقبال أناس رسميين. في هذه الحالة حاولي أن لا تظهري أمامهم آراءك الخاصة في السياسة أو في الإصلاح العام مثلاً، أو أن تقدمي مآخذ على الدولة أو طريقة الحكم أو سياسة بلد معين وما شابه ذلك، فمن خلال رأيك قد يفهم رأي زوجك وبهذا توقعين زوجك في حرج كبير.

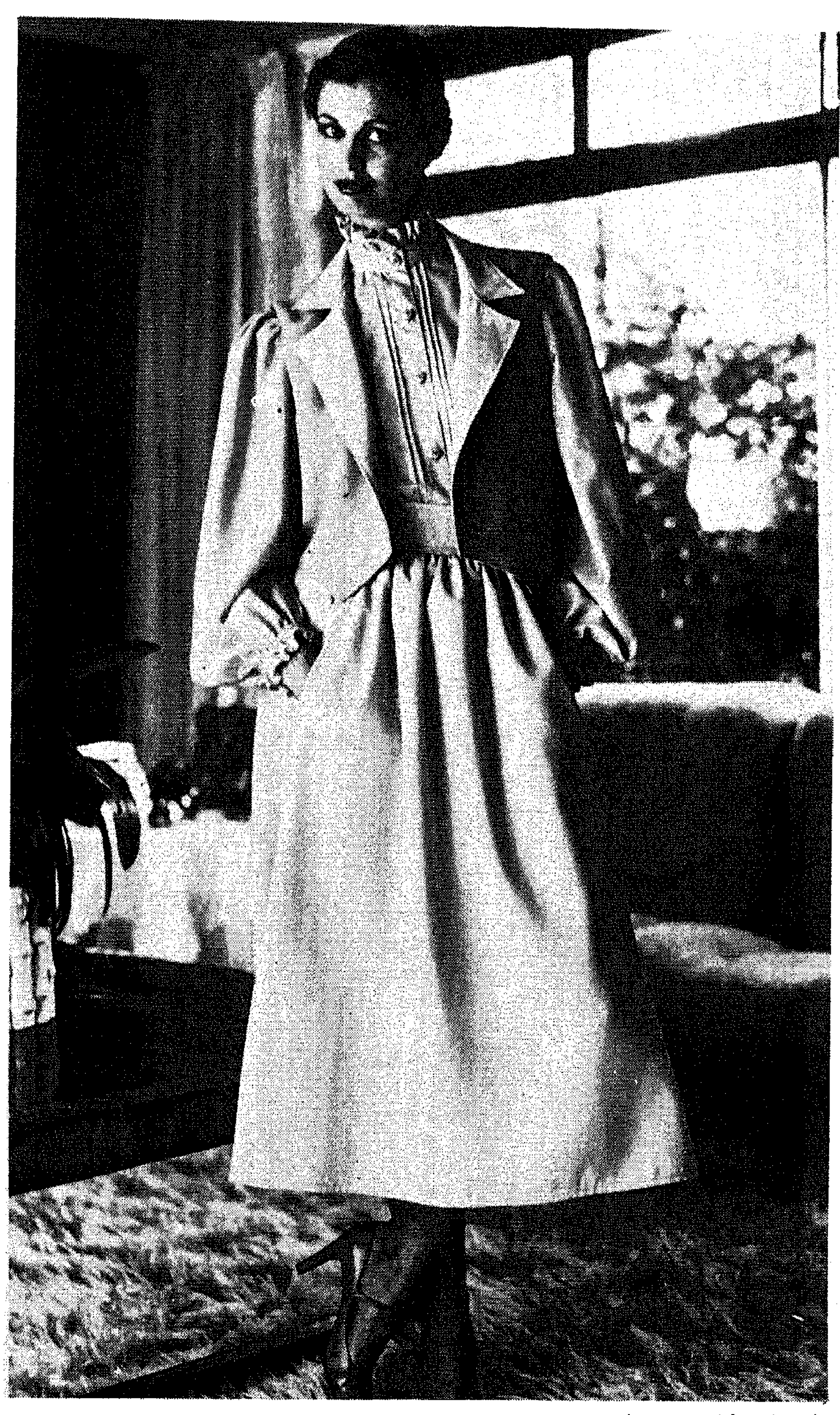
□إذا كنت زوجة رئيس شركة أو مدير عام، فلا تحاولي أن تلقي أوامرك على الموظفين أو تطلبي منهم خدمات شخصية دون أن تكون لها علاقة بالعمل.

□من اللياقة أن لا تسألي زميلتك في العمل عن الراتب الذي تتقاضاه، ولا تنظري بفضول إلى المحاسب وهو يعد لها راتبها إذا صدف وجودكما مع بعض عند نهاية كل شهر.

□لا ترفعي الكلفة بينك وبين زملائك في المكتب ولا تقصي عليهم ما تصادفينه في حياتك الخاصة من متاعب أو مشاكل عائلية، فالمكتب ليس المكان المناسب للشكوى وحل المشاكل العائلية.

□إذا نسيت مظلتك أو محفظة نقودك أو مفاتيحك أو أي شيء من هذا عند أحد أصدقائك فلا تسأليه بأن يرسلها إليك لأنك بذلك تسببين له الحرج. بل يجب أن تذهبي بنفسك لاحضارها ولكن الأفضل أن تتخلصي من عادة النسيان هذه.





القسم الثالث:

صحتك النفسية وشخصيتك

١ـ الانتباه وشخصيتك
٢ـ مشاكلك وشخصيتك
٣ـ هل أنت امرأة خجولة؟
٤ـ هل أنت امرأة عدوانية؟
٥ـ هل أنت امرأة حزينة؟
٦ـ شخصيتك والغيرة
٧ـ شخصيتك والخوف



▪ الانتباه وشخصيتك

إن سرعة الانتباه هي إحدى مقومات الشخصية القوية، لأنها تقوي ذكائك وتضيف الكثير إلى معلوماتك. انتباهك يجعلك تعرفين ذاتك عن طريق علاقتك بالأشياء الخارجية وتفاعلك معها. وقد عرف علماء النفس الانتباه بأنه تركيز الشعور وتوجيهه. وللشعور درجات فقد يتراخى وعندها يقل انتباه المرء، وقد يتركز الشعور وعندها يزيد الانتباه.

أنواع الانتباه

١ـ الانتباه الحسي:

وهو أن ننتبه إلى الأشياء بواسطة أحاسيسنا، كأن ننتبه لرائحة عطر مثلاً لأن هذه الرائحة وصلت إلى أنوفنا.

٢ـ الانتباه النفسي:

كأن تتحرك بنا مشاعر وأحاسيس نفسية عندما نرى شخصاً نحبه أو شخصاً نكرهه أو ما شابه ذلك.

٣ـ الانتباه القسري:

كأن يكون الإنسان مذهولاً ويستمع فجأة لصوت الرعد فيضيف من ذهوله.

٤ـ الانتباه العفوي:

وهو أن ننتبه إلى الأشياء التي تلبي حاجة فينا، كأن ننتبه للمأكولات الشهية في الشارع عندما نكون جائعين.

٥ـ الانتباه الإرادي:

وهو أعلى درجات الانتباه. وبه نتنبه للأشياء ونفهم كنهها، وهـذا النوع من الانتبـاه يستلزم تركيـزاً للشعور، لنفهم الأشيـاء الصعبة. أن تتمتعي سيدتي بالانتباه الارادي يعني أن تكوني يقـظة وأنت تعين دائماً مـا يدور من حولك. فإذا كنت تعملين كموظفـة في شركـة، كسكرتيـرة لشخصية مهمة، كمعلمة مـدرسة، حتى لـو كنت تعملين كأم أو كسيـدة بيت فقط فأنت بحاجـة لهذا النـوع من الانتباه. رب خـطأ تقومين بـه بسبب عدم انتباهك يكلفـك الكثير، ورب حـادثة عـدم انتباه منـك قد تـودي بحياة طفلك، حتى إذا كنت سيـدة صالـون فأنت بـأمس الحـاجـة لـلإنتبـاه، فتصوري أن أحداً ما يحدثك وأنت شاردة الذهن.

عدم الانتباه

هنـاك أشياء كثيـرة تخفف من انتباهـك وتـوصلك إلى حـالـة الـذهـول والشرود وأهمها الإرهاق النفسي. تعلمين بالـطبع بـأننا نعيش عصراً، أقل مـا يـطلق عليه بـأنه عصـر القلق. فأنت كـل يوم معـرضـة للضغـوطـات النفسيـة والإرهـاق العصبي، رب صدمـة عاطفيـة، حادثـة مرض، أو وفـاة في العـائلة تصيبك بحالة الذهول والشرود الذهني. ذلك بـالطبـع قد تكـون حالـة عابـرة يزول بعدها ذهولك بزوال الحالة. أما أن تكوني دائماً في حالة شرود وذهـول فهذا بالطبع نوع من الحالة المرضية.

الإنسان القليل الانتباه

الإنسان القليل الانتبـاه هو غـالباً مـا يكون إنسـاناً انـطوائياً مستغـرقاً في مشاكله وهمومـه. فإذا كنت دائمـة التفكير في مشـاكلك فإن هـذا يشغلك عن العالم الخارجي ويجعلك تعيشين داخل حدود نفسك وهذا يعقد من مشاكلك أكثر ويشغل انتباهك عن أشيـاء كثيرة تـدور حولـك لو أخـذتها بعين الاعتبـار لساعدتك على التخلص من همومك ومشاكلك. حالات الشرود مثـلاً تشغلك عن سماع قطعة موسيقيـة رائعة، بينمـا لو استمتعت بمنـظر البحر أو استمعت

إلى معزوفة موسيقية هادئة تجدين بأنك حققت، لنفسك راحة نفسية قد لا تتوقعينها. فقد تغسل أمواج البحر حزناً دفيناً في قلبك وقد تحملك أصوات الموسيقى إلى السماء حيث الانعتاق من كل ما يسبب لك الضيق أو الحزن أو الألم. كل ذلك تحققينه إذا ركزت انتباهك على أشياء خارج نفسك.

الانتباه سلاح ذو حدين

انتباهك سلاح ذو حدين إذا وجهته نحو نفسك واستغرقت في همومك حطمك، وإذا وجهته نحو العالم الخارجي فإنه يحقق لك السعادة، يقوي ادراكك ويزيد معلوماتك ولا تنسي بأن الانتباه شرط أساسي من شروط الحصول على المعرفة. لكي تحققي أعلى درجات ممكنة من الانتباه هناك شروط يجب اتباعها:

□الوضع الفيزيولوجي:

لكي تحققي أعلى درجة ممكنة من الانتباه يجب أن تحققي وضعاً فيزيولوجياً خاصاً، أي يجب أن يكون جسدك في وضع ملائم للموقف الذي أنت فيه، فإن أي حركة عصبية تقومين بها كتحريك قدمك بصورة مستمرة، أو العبث بشعرك أو ما شابه ذلك كل هذه الحركات تقلل من انتباهك.

□التلاؤم العقلي:

كما يتطلب الانتباه تلاؤماً فيزيولوجياً يحتاج أيضاً إلى تلاؤم عقلي، فلكي تحققي الانتباه المنشود يجب أن يكون عقلك في وضع ملائم، أي عليك عندما تحاولين فهم فكرة معينة أن تطردي من ذهنك كل الذكريات والإدراكات والصور القريبة من الفكرة التي تودين فهمها، غالباً مثلاً ما تفهمين الأشياء بصورة خاطئة لأنك تفهمين الجانب السطحي منها ولا تدركين كنه أعماقها، إن هذا ولا شك يوقعك بالحرج حتى في حياتك اليومية. قد يحدثك مثلاً رئيسك في العمل أو أستاذك في الجامعة في موضوع ما، إلا أنك تتسمرين أمامه كتمثال لأنك لا



الانتباه وشخصيتك

تفهمين ماذا يعني. السبب في ذلك حالة نفسية أبقت في ذهنك صوراً بعيدة كل البعد عن موضوع عملك أو دراستك إلا أنها بقيت مسيطرة عليك. هنا تلعب الإرادة دوراً كبيراً فبقدر ما تستطيعين طرد الصور الغريبة من ذهنك بقدر ما يكون انتباهك قوياً.

□قوة الملاحظة

الانتباه شرط أساسي لتحقيق المنجزات، خاصة إذا كنت تتمتعين بسرعة الانتباه وقوة الملاحظة. قد تدعين مثلاً لمعرض تنسيق أزهار، ففي هذه الحالة وظفي انتباهك لخلق أشياء مشابهة للأشكال التي شاهدتيها أو ربما تفوقها جمالاً.

□تركيز الشعور:

إن تركيز الشعور لتحقيق الانتباه لفترة طويلة هو لا شك أمر متعب، فلا تقلقي إذا كانت قد انتابتك حالة من الشرود بعد الإصغاء لأربع محاضرات متتالية ثم بعد تعب يوم في المكتب إذ من الطبيعي أن تلجأي في المساء إلى حالة من الاسترخاء تستسلمين خلالها إلى ما يسمونه في علم النفس (بأحلام اليقظة)، وهي حالة بين اليقظة والنوم تتوالى الصور فيها في ذهنك دون أن يكون هناك رابط بينها. ثم إنك في حالات التعب الجسدي أو في حالات المرض لا تقلقي إذا وجدت نفسك عاجزة عن تركيز انتباهك فإن هذا أمر طبيعي.

■ مشاكلك وشخصيتك

أكثر الناس سعادة في العالم لا يخلون من المشـاكل، فـالمشاكـل خبز الحياة اليومي التي لا يخلو منها بيت أو أسرة على وجـه الأرض. في كل يـوم قد تواجهك مشكلة. في البيت، أو في العمل، وقد تهدد المشـاكل عـلاقتك مـع أقرب المقـربين إليك، لأنـك تتسرعين في إيجـاد الحلول لها أو تـوكلين بحلها للآخرين.

من المسؤول عن حل مشاكلك؟ وكيف الوصول للحـل المناسب؟ أنت وحدك من يستطيع الحـل ولكن كيف؟ بالصبـر والرويـة وتفهم المشكلة من جذورها. قد تقولين بـأن هناك كثيـراً من المشاكـل التي تعجزين أنت وغيـرك عن حلها فكيف تتعاملين معها؟

١ـ إن المشكلة التي لا تستـطيعين حلها، يمكن أن تتعـايشي معهـا. وبكلمـة أخرى تأقلمي وكيفي نفسك معها. إن المرأة التي تفقد زوجها مثلاً لا شك بأنها تواجه أصعب أنواع المشاكل على الإطلاق. وحـل هذه المشكلة هـو التأقلم مع الوضع الجـديد. حـل هذه المشكلة هـو في تحديهـا لا في أن نجعلها تحطمنا، فالحياة تسير وعلينا أن نسير في ركبهـا. فإذا تجمـدنا في وضـع واحد داستنـا وتجاوزتنـا. هذا النـوع من المشـاكـل يحتـاج للصبـر والإرادة القوية.

٢ـ هنـاك كثير من المشـاكل الأخـرى التي قد تقـرر حياتـك ومصيرك. فكيف تتخذين فيها قراراً؟

بـالـدرجـة الأولى ادرسي المشكلة من جميـع جـوانبهـا. تعـرفي على حسنات وسيئات القرار الذي ستتخذينه. أنت مترددة بالـطبع لأنـك وصلت لأكثر من حل وتحتارين في اختيار الأنسب. خذي ورقة وقلماً ودوني عليها

كل الحلول التي وصلت إليها مع حسنات وسيئات كل منها. بالطبع عليك أن تختاري الحل الذي تكون حسناته أكثر من الآخر. ولكن لا تنسي أن تتروي كثيراً في اتخاذ القرار، وأن تأخذي الوقت الكافي للحل لكي تتكشف لك وجوه المشكلة في كل جوانبها. أنت بحاجة للتروي كي تنظري في أعماق نفسك وتحللي دوافعك لتتأكدي فيما إذا كنت حقاً تريدين هذا الحل بالذات أم تسيرين وراء نزوة عارضة.

٣ـ إن الأمانة مع النفس هي من أهم الخطوات في طريق اتخاذ القرار السليم. وهذه الأمانة لا يمكن أن تتوافر، إلا إذا عرفت نفسك جيداً، وعرفت دوافعك. من أجل هذا أنت بحاجة للتروي.

٤ـ إن أسوأ القرارات هي تلك التي تتخذ في لحظة غضب واندفاع. الغضب يعميك عن رؤية الخطأ من الصواب. والقرارات المصيرية لا يمكن أن تتخذ في لحظة غضب. ثم يجب أن تأخذي بعين الاعتبار بأنك في كل حل أو قرار تتخذينه لا بد من التضحية. فعليك أن تضحي بشيء من أجل الآخر. فإذا طلب منك مثلاً الزواج والسفر إلى بلاد بعيدة عليك أن تضحي بأحد الشيئين: إما بالزواج وإما بترك عملك وبلادك التي تحبينهما كثيراً. . في اتخاذ القرار في مثل هذه المسألة عليك بالطبع أن تراعي النتائج المستقبلية وليس وضعك الراهن فقط، وتتخذي القرار على هذا الأساس.

٥ـ قد تضطرين إلى التماس النصيحة عند الآخرين في بعض المرات. وطلب النصيحة قد يكون مفيداً أو عكس ذلك. المهم هو أن تتجنبي استشارة عدد كبير من الناس، فالمشكلة مشكلتك والأمر يعنيك وحدك. وليس أحب على الآخرين من إسداء النصائح، فكثير من الناس يجدون متعة في إسداء العديد من النصائح لأنهم يشبعون غرورهم بذلك. ولكن الضحية تكون أنت بالذات لأنك قد تضلين عن الطريق السليم لكثرة الحلول المتناقضة التي تستمعين إليها. فضلاً عن ذلك فإن أمورك الخاصة ستصبح على كل شفة ولسان. إن أبرع من يحل مشاكلك هو أنت. ولكن إذا اضطررت للنصح أو استشارة إنسان آخر، فالجأي إلى أقرب الناس إليك



والأفضل أن يكون شخصاً من الأسرة أو صديقاً حميماً. إن بحث المشكلة مع صديق يجعلك تتكشفين فيها جوانب أخرى لم تكن تشكفت من قبل. ولكن الكلمة الأخيرة تبقى لك وحدك.

٦- في اتخاذ أي قرار لا تقيمي وزناً لآراء الناس لإرضائهم لأنك مهما فعلت لن تستطيعي إرضاء جميع الناس. ثم لا تدعي بعض التقاليد البالية التي تجاوزتها الأيام تساهم في تعقيد مشكلتك وهذا لا يعني أن تقللي من احترام الناس أو أن تضربي بالتقاليد عرض الحائط. فإذا لم تأخذي برأي فلان من الناس فهذا يعني عدم الاحترام. ثم لماذا تأخذين برأيه إذا كان سيضرك ولا ينفعه؟ على العكس إن قرارك المبني على رأيك سينفعك وفي نفس الوقت لن يؤذي الناس.

٧- هناك بعض التقاليد التي تحرصين عليها من أجل إرضاء الناس.. فإذا كنت مثلاً تحبين خطيبك وتقتنعين به إلا أنك تربطين زواجك بإقامة حفلة ساهرة من أجل إرضاء الناس أو لأن تقاليد العائلة تقضي هكذا، فإنك بهذه الطريقة تعقدين مشاكلك من أجل الناس. احبي الناس، احترميهم احرصي على رضاهم ولكن فيما يعود عليك وعليهم بالخير. وليس فيما يعقد مشاكلك ويتنافى مع مصالحك.

٨ ـ كلمة أخيرة إياك واليأس أو القنوط مهما كبرت مشاكلك، ومهما اتسعت أحزانك لا بد من حل إذا تسلحت بالإيمان والصبر والإرادة والشخصية القوية.

▪ هل أنت امرأة خجولة؟

الخجل. . يعقد حياتك ويجعلك تعيشين في زاوية بعيدة تراقبين فيها الحياة دون مشاركة في ما يدور من حولك.

الخجل يجعلك تعيشين على الهامش في لعبة العيش دون دور فاعل أو عمل مستمر. وكثيراً ما تجدين نفسك عاجزة عن إدارة دفة الحديث إذا ما كنت في مجتمع ما أو حتى عاجزة عن زيارة بعض الأهل والأصدقاء بسبب الخجل. فلماذا الخجل سيدتي في شخصيتك. . وكيف تتخلصين منه:

١ ـ في فترة المراهقة، التي هي أكثر الفترات التي يعاني منها الإنسان من الخجل سواء كان شاباً أو فتاة، قد تتورد وجنتاك عند أول مبادرة تقومين بها لاثبات وجودك. إن هذا لشيء طبيعي، ولا أحد يلومك على خجلك في هذه الفترة بالذات. أما أن يبقى الخجل ملازماً لك حتى بعد أن تنضجي فهذا ليس بالشيء الطبيعي. ومن الضروري أن تتخلصي منه بشتى الطرق. ولكن كيف؟ اعرفي نفسك. ابدأي بمواجهة أهم شخصية في حياتك، وهذه الشخصية هي نفسك. ضعي نفسك في امتحان وحاولي أن تعرفي كيف تفكرين؟، كيف تتصرفين؟، كيف تتحدثين؟ كيف تواجهين الآخرين؟ ما هي صفاتك؟ ما هي نقاط ضعفك؟ وما هي حسناتك؟. فإذا عرفت كل شيء عن نفسك أمكنك عند ذلك أن تشخصي الداء وتقرري الدواء.

٢ ـ قد تكتشفين منك مواطن للخجل لا تستطيعين تغييرها منها الجسدية كالقصر والنحافة. ولكن بإمكانك أن تعرفي حسناتك جيداً وتجعليها تتغلب على مثل هذه العاهات ومواطن الضعف فيك. ولا تنسي بأنه ليس من إنسان كامل الأوصاف. فإذا ما دققت النظر في أجمل ممثلات السينما أو أجمل جميلات العالم تجدين بأنهن لسن على درجة مثلى من الكمال. ولكن

هؤلاء يعرفن كيف يهتممن بمظهرهن بشكل يلفت النظر،فلماذا لا تتقني الاهتمام بمظهرك. ادرسي شكلك جيداً، تقاطيع وجهك، نوع بشرتك، لون شعرك، وتعلمي كيف تبرزين مواطن الجمال فيك. فالجمال يعطيك الثقة بالنفس. ثم إن ثيابك الأنيقة تشعرك بالرضى والطمأنينة. فتعلمي كيف تختارينها.

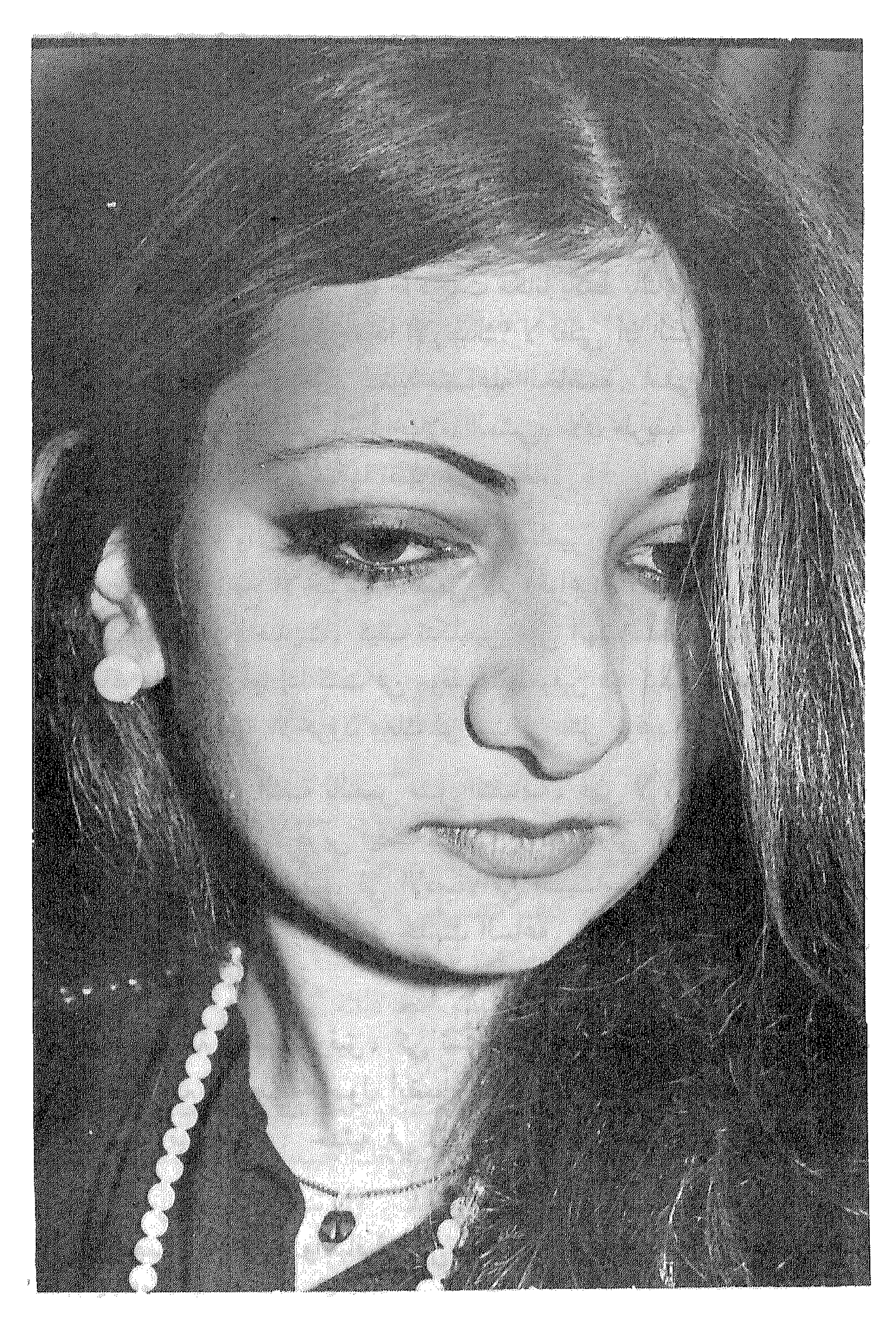
٣ـ أحياناً تتعثرين في مشيتك إذا ما دخلت مكاناً يكتظ بالناس، وتشعرين بأن كل الأنظار مركزة عليك. لماذا الارتباك؟ لا تظني أن الناس ليس لهم من همّ سوى مراقبتك، فكل لديه مشاغله الخاصة. امشي وأنت واثقة من نفسك، ارفعي رأسك عالياً خلال المشي. لأن طريقة مشيتك تفرض احترامك على الآخرين لأنها تظهر شخصيتك.

٤ـ تشعرين بالثقة والاطمئنان سيدتي عندما تلمين بقواعد الاتيكيت وتتقنين حسن التصرف مع الآخرين. اطلعي على قواعد الأتيكيت، تعلمي كيف تديرين دفة الحديث، كيف تتكلمين على الهاتف، كيف تأكلين في الأماكن العامة. أما إذا كنت في موقف لا تعرفين فيه كيف تتصرفين فافعلي ما تحبين أن يفعله الآخرون معك لو كنت في مثل موقفهم.

٥ـ لا شيء يعطيك الثقة بالنفس مثل الثقافة، فهي لا تجعلك فقط سيدة نفسك بل سيدة الآخرين أيضاً. اقرأي الكثير وفي كل المجالات، في الموسيقى، في الطب، في الأدب، في السياسة، اطلعي على آخر الأحداث لأنها هي دوماً تكون حديث الساعة. اقرأي الصحف يومياً، على الأقل العناوين الرئيسية.

٦ـ تحدثي بلباقة وبصوت رقيق، كي تستحوذي على انتباه محدثيك. وإذا ما وجدت مع شخص خجول أيضاً حاولي أن تدخلي معه في حديث وتخرجيه من عزلته. حدثيه في المجالات التي يحبها والتي تطلق عقدة لسانه.

٧ـ إن الجمال والثقافة واللباقة، كل هذه الصفات تعطيك الثقة بالنفس وتجعلك منتصرين على خجلك.



هل أنت امرأة خجولة

٨ ـ هناك أشياء أخرى وراء الخجل. أهمها الراحة النفسية. فإذا كنت قلقة، مضطربة، أو إذا كنت تمرين في أزمة ما، أو تشعرين بأنك مرهقة الأعصاب. فإنك تشعرين بالخجل أكثر من أي وقت آخر. لأنك إذا هزمت مرة، أو إذا خذلك أحدهم تظنين بأن كل الناس سوف يهزمونك أو يخذلونك. الهزيمة تزعزع ثقتك بنفسك. فالأفضل إذا كنت متعبة جداً أو تمرين بأزمة أن تبقي مع نفسك فقط أو مع أقرب الأصدقاء إليك ريثما ترتاح نفسيتك المتألمة ومن ثم تواجهين المجتمع. وإذا ما اضطررت إلى مواجهة الآخرين وأنت قلقة مضطربة، فحاولي أن تنسي نفسك. اهتمي بالآخرين ومشاكلهم، لا شك بأنك ستجدين بأن مشكلتك أسهل وحالتك أحسن بكثير من حالتهم. اعتادي على أن تبتسمي وتواجهي المجتمع بلا خجل أو خوف أو تردد.

■ هل أنت امرأة عدوانية؟

هل تشعرين بأن الغير لا يحبك، ولا يخدمك، ولا يأخذ برأيك؟

وهل تشعرين لقاء هذا بمركب نقص إذا قارنت نفسك بالآخرين؟

إذا انتابتك هذه المشاعر فلا شك في أنك امرأة عدوانية. الشعور بالعداء نحو الآخرين هو شعور نفسي طبيعي ينتاب كل إنسان كما ينتابه الاضطراب والارتجاف. وكما هو الارتجاف ردة فعل لهبوط حرارة الجسم كذلك الشعور بالعدوانية هو ردّة فعل لشعور الإنسان بنقص ما. إلا أن الشعور بالعدوانية يختلف من إنسان إلى آخر وتختلف حدته حتى يصل عند البعض إلى درجة من الشعور المرضي. والشعور بالعدوانية تقرر حدته ونسبته بحسب شعور الإنسان بمركب النقص. ادرسي نفسك لتعرفي إلى أي مدى أنت ودودة وعطوفة ومحبة وغير أنانية إذا ما حققت انتصاراً أو عملاً عظيماً ملأ قلبك سعادة وحقق لك احترام الآخرين وتقديرهم.

□عدوانية لماذا وكيف؟□

١ـ لاحظي كيف تكرهين الدنيا وكل من حولك إذا ما أصابك الفشل، لا سيما إذا كان هذا الفشل يتعلق بالقضايا العاطفية.

٢ـ إذا أساء إليك أحدهم، أو عاملك بعدم احترام، أو تهجم عليك فلا شك في أنه ينتابك شعور بالعدوانية نحوه. ولكن إذا فكرت قليلاً بظروف من أساء إليك وبما حمله على أن يفعل ذلك. أو ربما يمر بظروف شخصية قاسية جداً، دفعته إلى مثل هذا التصرف الذي لا تستحقينه إذا طرحت على نفسك هذه الأسئلة المساعدة فإن شعورك بالنقص سيخفف، وبالتالي سيخفّ معه شعورك بالعدوانية.

٣ـ إن شعورك بالضعف أمام الآخرين وتصرفك بطريقة تعكس ضعفك هما المسؤولان أيضاً عن إساءة الآخرين إليك أو امتناعهم عن إظهار الاحترام لك ولآرائك. قفي دائماً موقف الأقوياء واعرضي آراءك بطريقة الواثقة من نفسها فتحصلين على احترام الآخرين، وتتخلصين من الشعور بالعداء نحوهم.

٤ـ إذا تعلمت كيف تبعدين عن نفسك الشعور بالعداء نحو الغير، فإن الحياة تصبح ممتعة وتصبح خالية من القلق واليأس والتعب.

٥ـ الإنسان الذي يعاني من الوحدة، هو إنسان معرض للشعور بالعدوانية أكثر من غيره. والإنسان الوحيد لا يرى حوله الأصدقاء الذين يبادلونه الحب والاحترام و الذين يشجعونه ويفرحون لانتصاره وتوفيقه. أنه معزول عن كل من يعزز عنده الثقة بالنفس. وتشجيع الآخرين لنا واعجابهم بنا هما غذاء لروحنا مثل الطعام والغذاء بالنسبة للجسد. والإنسان المعزول يعيش دائماً في جوع روحي، يجعله عرضة للمشاكل النفسية كالتردد، والقلق، واليأس، والهواجس، هو أسير مشاعر مريضة لا يشفيها سوى الاختلاط بالناس والاحتفاظ بأكبر عدد من الأصدقاء.

٦ـ كثيراً ما ندفع غالياً ثمن شعورنا بالعدوانية. فبينما يشفى الكثير من المشاكل النفسية والجسدية والقلق، واليأس، والصداع، والتشنج العضلي، والتعب العام بالأدوية والمهدئات، فإن المريض الذي يعاني من الشعور بالعدوانية لا يمكن أن يشفى بالعقاقير. ويظل عرضة للمشاكل الشخصية، التي لا يجد لها الحل عن طريق التفهم والتفكير والتحليل الصحيح. وإذا لازمه هذا الشعور فإنه سيكون لا شك عرضة لأمراض القلب، والصدمات النفسية، والقرحة المعوية، ولأمراض السكري، ولارتفاع ضغط الدم وغيرها من المشاكل الصحية والنفسية معاً.

٧ـ إذا كنت تعانين من الأرق إسألي نفسك هل تكنين لزوجك أو لرئيسك في العمل أو لأحد أفراد أسرتك نوعاً من العداء؟ إذ قد يكون هذا السبب وراء أرقك. لأن العدوانية المكبوتة تبقى في عقلك الباطني وهذا ما يسبب لك التوتر العصبي الذي يتفاقم أثناء النوم ويطرد النعاس من عينيك.

٨ ـ إن معظم أعراض التعب العام يكون سببها شعورك بالعدوانية المكبوتة. فعندما تأتين من عملك مرهقة متعبة، إسألي نفسك هل تعرضت خلال النهار لأي حادث سبب هذا الضيق وولد عندك النقمة تجاه الغير. والعدوانية هي مسؤولة أيضاً عن إصابتك بالدوخة والصداع، وهي إحدى مسببات مرض الربو ومشاكل المرارة، وآلام المفاصل والأمراض الجلدية مثل الأكزيما وغيرها من الآلام المتنوعة. وهي إحدى مسببات أمراض البرد والتهاب الحنجرة. قد تأخذك الدهشة من هذه الحقائق ولكنها صحيحة إذ أن هناك أمراضاً كثيرة لا نعرف سببها، وتكون نتيجة للإرهاق العصبي.

٩ـ كذلك المشاكل النفسية والمشاعر المكبوتة. فالحزن المكبوت والغضب المكبوت والعدوانية المكبوتة، كل هذه المشاعر تسبب المشاكل التي يصعب حلها فيما بعد. لذلك لا تكبتي دموعك إذا كنت في حالة حزن، إو إذا كنت في حالة غضب. الدموع تريحك، ولا تكبتي غضبك حتى وإن اضطررت إلى الصراخ، ولا تكبتي عدوانيتك وتدعيها تكبر في صدرك. بل ابحثي عن السبب وراءها، وحاولي أن تجدي الحل. وإذا كان العتاب يفيد فلا تتأخري فيه، لأنه يغسل القلوب. وإذا وجدت صعوبة في كشف حقائق الأمور، أو إذا كان غضبك قد أعماك عن التفكير السليم، فالجأي إلى صديقة مخلصة تساعدك على رؤية الخطأ من الصواب لأنك في كثير من الأحيان تتخذين موقفاً عدوانياً من أحدهم لأنك تكونين قد فسرت تصرفه تجاهك بطريقة خاطئة.

١٠ـ لكي تتخلصي من العدوانية. . تعلمي الشعور بالتسامح وحاولي أن تكوني صاحبة صدر واسع وقلب كبير. واقنعي نفسك دائماً بأنه إذا أساء إليك أحدهم أو إذا لم يأخذ رأيك بعين الاعتبار فهذا لا يعني أنك تستحقين الإساءة أو أن رأيك ليس جديراً بالاحترام.

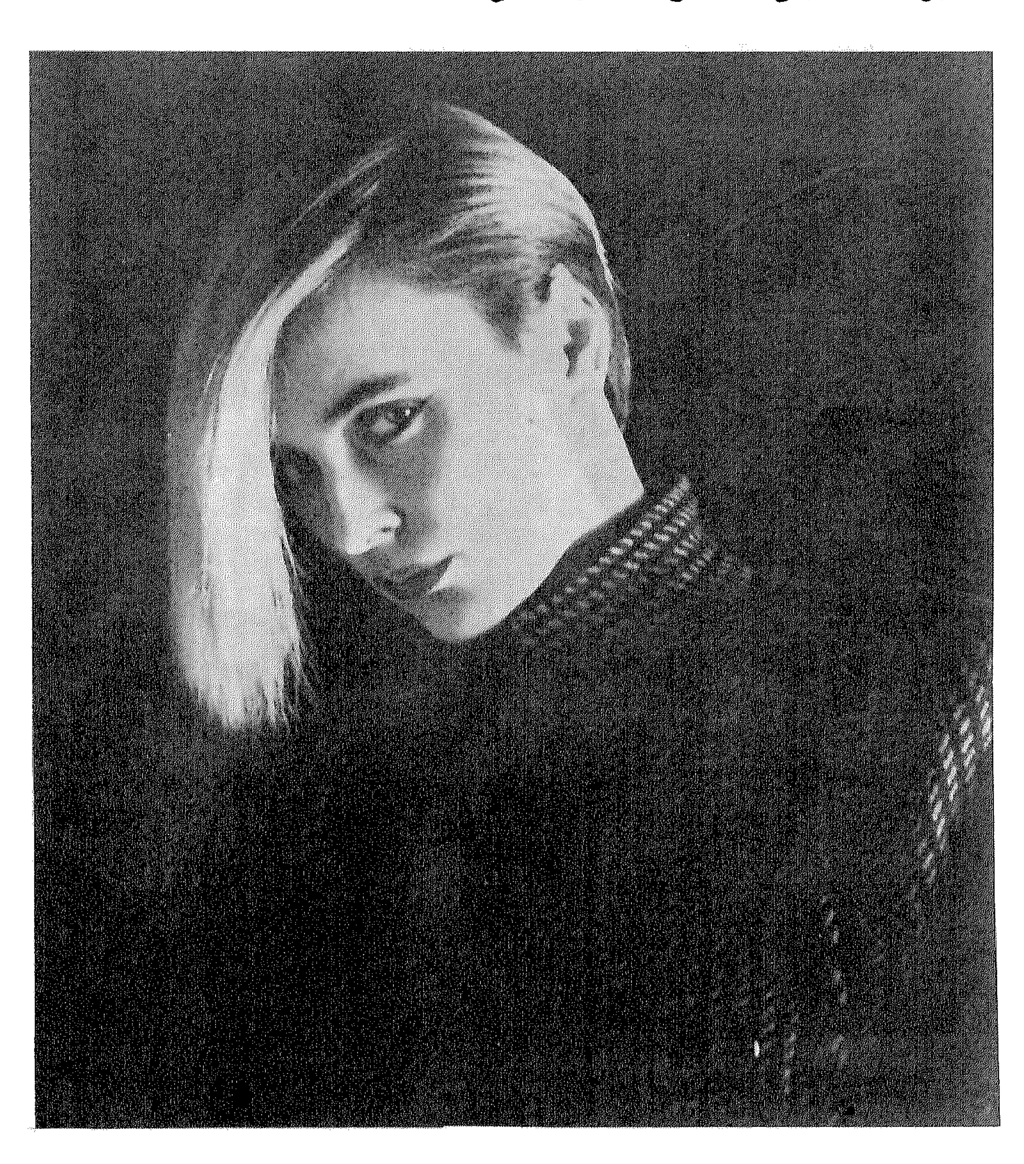
١١ـ حاولي أن تعطي لنفسك حقها دائماً ولا تضعيها في مستوى دون الآخرين. وإذا تفوق عليك أحدهم اجتهدي كي تتقدمي و تحسني من وضعك. وإذا كنت في مجتمع ما حاولي أن تلفتي إليك الانتباه بإبداء رأيك ووجهة نظرك بثقة وهدوء. وليس من الضروري أن لا تكوني دائماً على



هل أنت امرأة عدوانية .

صواب ولكن من الضروري أن لا تكوني سلبية وصامتة طوال الوقت لا يشعر أحد بوجودك.

١٢ـ ابتعدي عن الوحدة لأنها تغذي شعورك بالعدوانية. تعلمي أن تدخلي إلى قلوب الآخرين. ولكي تحققي ذلك يجب أن تخلقي أجواء الفرح، وتقودي نفسك على التسامح والمحبة. فإذا شمل حبك أكبر عدد من الناس كبر رصيدك بين المحبين وانتصرت على عدوانيتك.



■ هل أنت امرأة حزينة؟

إذا وقعت لك مصيبة، أو فقدت عزيزاً، أو خسرت مالاً، شعرت باليأس والضيق، وأن الحياة أصبحت لا خير فيها.

إنك تخطئين خطأ فادحاً إذا أنت فعلت ذلك. فالعالم لم يتغير، ولا حاجة بك إلى أن تقتلي نفسك حزناً. وان حياتك أثمن من كل ما عداها. فحافظي على هذه الحياة ما استطعت وتعهدي نفسك بالرعاية والحرص على سلامتها باتباع ما يلي:

١ـ اعتقدي جازمة أن للحياة هدفاً لا بد من الوصول إليه، ولا يتم الوصول إلا إذا كنت قوية النفس والإرادة وتتغلبين على المحن.

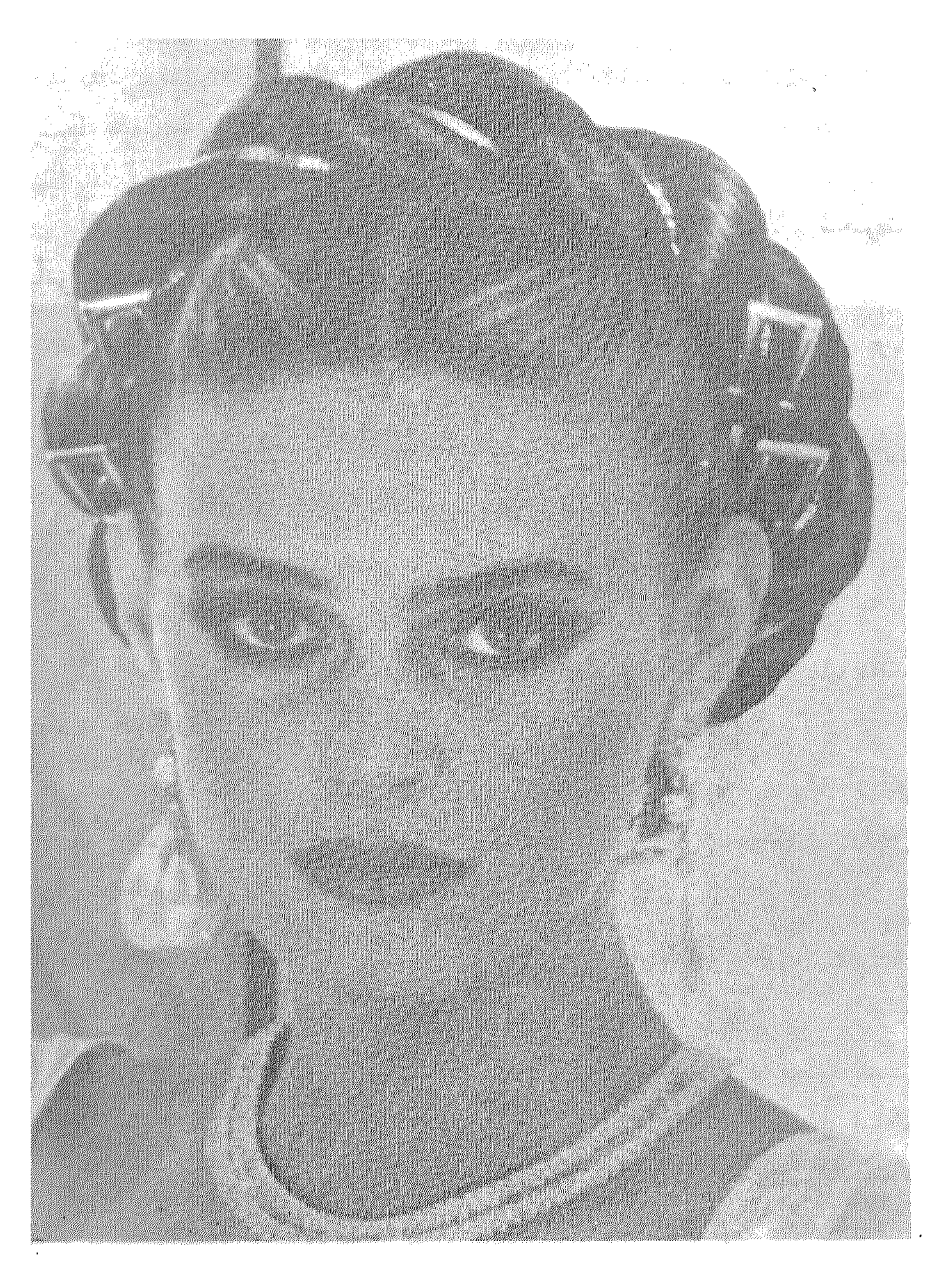
٢ـ يجب أن تكوني حاسمة غير مترددة للبت في عمل ما، لأن التردد يطيل أمد القلق والانتظار.

٣ـ لا تسألي: لماذا حدث هذا؟ أو إذا لم يحدث كذا لحدث كذا، أو كم ضاع عليك من الحظ والسعادة والفرص. وإنما عليك أن تفكري بروية وهدوء لتجعلي لك الحافز على العمل.

٤ـ اعتني دائماً بصحتك، لأن الصحة تؤثر في المقدرة العقلية التي لا بد منها للوصول إلى آراء ونتائج قيمة.

٥ـ فكري دائماً بالآخرين، إذ مهما كان مقدار حزنك وألمك فإن الحياة تسير كما يجب. ولا تكوني من الأنانية بحيث تركنين إلى الحزن والشقاء، فيشقى بك غيرك. بل عليك أن تحاولي إسعاد غيرك بتخفيف ويلاتهم، وأحزانهم، فلكل إنسان همومه ومصائبه.

٦ـ إن الإحساس بالسعادة يوحي لصاحبه أنه سيد نفسه، بينما الأحزان تشعر المرء أنه عبد لها.



هل أنت امرأة حزينة؟

▪ شخصيتك والغيرة

الغيـرة مرض عضـال يفتك بـالنفوس الضعيفـة ويهدم البيـوت الآمنـة، الغيرة شعور مريض يصيب الضعفاء، والغيرة في شكلها الطبيعي شعور ينتاب الرجل والمرأة على حد سواء. إلا أن ردة الفعل تختلف بين المرأة والرجـل، فالشعور بالغيرة غالباً ما تصاحبه انفعالات نفسية والرجـل أكثر قـدرة من المرأة على ضبط النفس والسيـطرة على أعصابـه. من هنا كـان اتهام المـرأة بالغيـرة أقوى من اتهام الرجل.

وفي كل الأحوال فالغيرة في درجاتها القصوى هي مرض عضال لا يميز بين امرأة ورجل وهي قادرة على تحطيم الرجل أكثر من المرأة.

ما هي الغيرة؟

الغيرة: هل هي شعور طبيعي، أم مرض نفسي؟

في الواقع إن الغيـرة بدرجـاتها الـطبيعية والخفيفـة هي إحساس طبيعي يشعر به عامة الناس، فمن الطبيعي أن تغار المرأة على زوجها إذا ما رأته ينظر إلى امرأة أخرى، وليس من الـطبيعي أن تغار عليـه إذا رأته مثـلاً يلقي التحية على زميلة لها، ففي هذه الحال يصبح القول أن الغيرة مرض نفسي كغيره من الأمراض. وهي موجودة عند الأطفال. فالطفل الصغيـر مثلاً لا يـطيق أن يرى طفلاً آخر يحتل مكانه عند أبويه. وتتفاوت درجات الغيرة من طفل إلى آخـر، ومن إنسـان إلى آخر. إنمـا قد تستمـر عند بعض الأطفـال وتبقى متأصلة فيـه مدى الحياة. إذن فالغيرة شعـور طبيعي وتغذيـه عوامـل كثيرة نـابعة من البيئـة المحيطة.

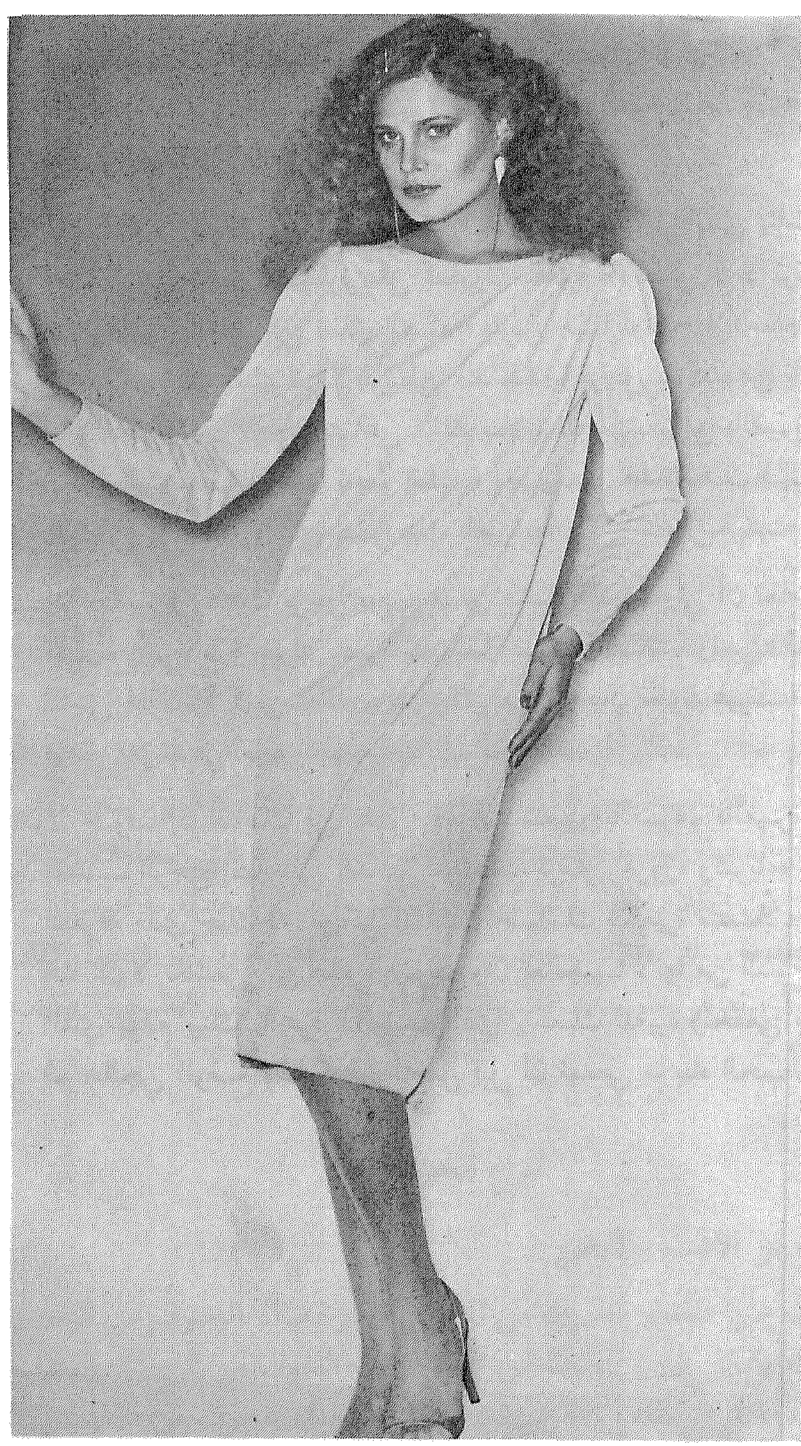
القضاء على الغيرة.

كيف تستطيعين القضاء على هذا الشعور الذي ينتابك ويقض مضجعك؟ لو فكرت قليلاً واستعملت عقلك قبل عاطفتك في كل مرة تشعرين بالغيرة لأيقنت أنك على خطأ: إذن كيف تستطيعين القضاء على الغيرة:

١- إذا نظر زوجك أو ألقى التحية على امرأة جميلة تنتابك الغيرة لمجرد شعورك بأن الأخرى هي أجمل منك. ولكن لماذا تغارين ما دمت تتمتعين بالشخصية القوية والقدر الكافي من الثقة بالنفس؟ قد يحدث في بعض الأحيان أن تشعري بأنك عاجزة عن مقاومة هذا الشعور الذي ينتابك. وفي دوامة هذه المحنة يجب أن تستعملي عقلك أولاً قبل أعصابك وقبل أن تستسلمي للبكاء. ابحثي عن الحقيقة وتأكدي منها، لا تحكمي على خطيبك أو زوجك بمجرد حادثة عابرة ربما قد تسبب في هدم بيتك لمجرد فورة غضب.

٢- حاولي أن تبحثي عن سبب تحوله عنك، فإذا رأيته يهتم بامرأة أخرى، حاولي أن تجدي ما الذي أعجبه بها، وحاولي أن تعوضي ما ينقصك وبطريقة غير مباشرة بدون تكلف أو تصنع، فإنك بذلك تخسريه بمحاولتك لاستعادته. يجب أن تظهري أمامه بمظهر الواثقة من نفسها جداً، وبأن اهتمامه بالأخرى لا يعنيك كثيراً. ابتعدي عن العتاب لكل صغيرة وكبيرة. لأنه ليس هو الحل، بل قد يكون السبب الذي سيوسع شق الخلافات بينكما.

٣- إذا أيقنت بأن زوجك تحول عنك كلياً وانشغل بالأخرى وهذا ما قد يحدث أحياناً عندها يجب أن تتصرفي بحكمة وروية حتى لا تجرحي كبرياءك. إذا كنتما خطيبين فالأفضل الانفصال وبادري أنت إلي طلب ذلك. أما إذا كنتما زوجين فالأفضل عدم التسرع والانتظار قليلاً لأنها قد تكون نزوة عابرة وتمر. احرصي على معاملته باللطف، وابتعدي عن العنف والقاء التهم بين الحين والآخر. إذا مررت بمثل هذه الأزمة حاولي أن لا تبقي



شخصيتك والغيرة

حبيسة المنزل وأن تحققي ذاتك عن طريق الأعمال الفكرية، قومي بعمل ما، دعيه يشعر بأنه يفقد الكثير إذا خسرك، ودعيه يشعر بضعفه قبل أن تظهري ضعفك أمامه.

٤ـ من الأفضل سيدتي أن تفكري منذ البداية بنوع الرجل الذي يناسبك. فإذا كنت لا تستطيعين السيطرة على شعورك بالغيرة فالأفضل أن لا ترتبطي بهذا النوع الذي يميل إلى تملق النساء. فليس جبناً أو عجزاً أن تتجنبي حياة مليئة بالمواقف المثيرة. لا ترتبطي منذ البداية برجل يفوقك من ناحية العلم أو الثقافة أو المركز الاجتماعي لأنك بلا شك ستشعرين بالغيرة عند أول بادرة سيتخذها زوجك نحو إنسانة أخرى، في هذه الحال فإن شعورك بالنقص تجاهه هو الذي يصور لك الغيرة.

٥ـ إذا حصل وارتبطت برجل يحب تملق النساء فلا تحاولي أن تعامليه بالمثل كأن تحاولي إثارة غيرته بتصرفات ربما قد تكون طائشة وتسيء لسمعتك. تناسي ماضيه، كوني عاقلة، ففي كثير من الأحيان تكون غيرتك عبارة عن أوهام فلا تدعي ماضيه يهدم حياتك الجديدة.

٦ـ لا خوف إذا انتابك في بعض المرات شعور بالغيرة، فالغيرة العاقلة لا تغضب الرجل إنها على العكس من ذلك ترضي غروره وكبرياءه وهو دليله لمعرفة مدى حبك له، ولكن إذا كان احساسك بالغيرة متصلاً، فالأفضل هنا أن لا تكشفي عن هذه الغيرة، وأن تعالجيها لأنها من النوع المرضي الذي يهدم بيتك. اعرفي السبب الذي يدفعك للغيرة وتحققي من الأمور ثم عالجي الوضع بالحكمة والتعقل قبل أن تهدمي ما بناه الحب.

▪ شخصيتك والخوف

الخوف مرض عصري، والذي قلما ينجو منه أحد، نظراً إلى ما هنالك من أخطار تهدد البشرية. فالإنسان يعيش في ترقب وخوف دائمين من المستقبل وما يحمله من عقبات ومخاطر. ولكن درجة الخوف تتفاوت من إنسان إلى آخر. فمنهم من يعاني من خوف طبيعي لا يلبث أن يزول مع زوال أسبابه، ومنهم من يعاني من خوف دائم يعايشه في كل لحظة من لحظات حياته.

في كتابه «الأساليب الحديثة للتخلص من الخوف» يقول الدكتور «هيربرت فانستدهايم»: إن كل سيدة تعاني من الخوف، ولكن من أي نوع من الخوف سيدتي تعانين؟ هل خوفك من النوع الطبيعي أم المرضي؟ ثم ما هو الخوف، وهل تستطيعين الشفاء منه. ويجيب الدكتور «هيربرت»: لكي تتمكني من الشفاء من الخوف يجب أن تعرفي الأسباب التي تدفعك إليه. هل تخافين من الظلام مثلاً، ولماذا؟ عودي بذاكرتك إلى حادثة ما جرت ربما في أيام الطفولة، التي أورثتك هذا الخوف. حلليها تجدي بأن خوفك كان وهماً. ولكي تعرفي سبب خوفك حاولي أن تعرفي ما هو الخوف؟ وكيف تملك بك؟

أنواع الخوف

١ ـ الخوف من الأشياء والأماكن:

مثال على ذلك، الخوف من الأماكن المرتفعة، الخوف من البحار والماء بشكل عام، الخوف من الحيوانات، الخوف من الرعد، الخوف من الأماكن المقفلة، الخوف من الليل والظلمة، الخوف من الأمراض.

٢ـ الخوف من العلاقات الشخصية والاجتماعية:

وهذا النوع من الخوف يصعب تحديده، إلا أنه يمكن أن يتضمن الخوف من الغضب، الرفض، الفشل، النجاح، الحزن وإلى ما هنالك.

٣ـ الخوف من الخوف الداخلي:

المقصود بهذا النوع من الخوف، هو الخوف من أعراض الخوف نفسه، لأنه عندما نخاف نتعرض لأعراض فيزيولوجية منها القلق، الدوخة، نبض القلب السريع، تشنج في المعدة، ثم احمرار في الوجه.

٤ـ الخوف الناتج عن الهواجس:

وهو الخوف من أشياء لم تحدث، ولكننا نخاف حدوثها، كأن ينتابنا هاجس ما، بأننا ستتعرض لحادث سيارة، أو لعارض خطير، أو للموت المفاجىء.

٥ـ الخوف الناتج عن الأعراض النفسية الأخرى:

إن الأشخاص الذين يعيشون تحت ضغوطات نفسية معينة، أو الذين يعانون من الاضطرابات العصبية الناتجة عن الصدمات، أو الإرهاق، أو غيرها من الأسباب هم أكثر عرضة للخوف من غيرهم.

امتحني نفسك!

امتحني نفسك سيدتي بواسطة قائمة الأشياء التي يمكن أن تسبب لك الخوف. خذي هذه الأسماء ودوني بالقرب منها درجة خوفك. اكتبي «لا» قرب الأسماء التي لا تخافين منها، و «قليلاً» قرب الأشياء التي تخيفك بعض الشيء، و «جداً» قرب الأشياء التي تخيفك جداً، و «كثيراً جداً» قرب الأشياء التي تخيفك إلى درجة الرعب. فبواسطة هذا الامتحان البسيط تستطيعين أن تحددي درجة خوفك ونوعه. فإذا جمعت عشرة أشياء تخافين منها إلى درجة الرعب، فإن خوفك هو من النوع المرضي. أما إذا كانت النسبة الكبرى من

الأشياء التي تسبب لك الخوف تتعلق مثلاً بمكان، فأنت تعانين من «رهبة المكان» وإذا كانت تتعلق بالعلاقات الاجتماعية فإنك تخافين من المجتمع وهكذا. . وإليك فيما يلي قائمة الأشياء:

الأطباء ـ أطباء الأسنان ـ القطط ـ المعاهد ـ الطائرة ـ الفئران ـ الظلام ـ الأقذار ـ الرعد ـ الديدان ـ الكلاب ـ الشعور بالغضب ـ مقابلة الرجال ـ الدخول إلى غرفة فيها جمع غفير ـ تجاهل أحدهم لك ـ النجاح ـ الوقوع في مصيدة ـ الأمكنة المرتفعة ـ الأماكن المكتظة ـ تسلمك منصباً عالياً ـ اختراق نفق تحت الأرض ـ السفر بمفردك ـ مقابلة الغرباء ـ قيادة سيارة ـ إعطاء الأوامر ـ الحب ـ الزواج ـ انجاب الأطفال ـ الأفاعي ـ الحشرات ـ عدم السيطرة على الأعصاب ـ الاصطدام مع الآخرين ـ الأماكن المقفرة ـ عبور الشارع ـ كونك معتمدة على نفسك وتتمتعين بشخصية مستقلة تماماً ـ انفاق المال ـ اتخاذ القرارات ـ النقد اللاذع ـ الانتقال إلى مسكن جديد ـ القاء خطبة ـ عبور جسر ـ اتخاذ المبادرة وتحمل المسؤولية للقيام بعمل ما ـ الامتحان ـ رئيسك في العمل.

النتيجة

إذا حصلت على نتيجة، تدل على أن خوفك طبيعي فلا داع للقيام بأي شيء. أما إذا حصلت على نتيجة تدل على أن خوفك مرضي. فقومي بالخطوات التالية:

□الخطوة الأولى:

دوني في لائحة كل الأشياء التي كانت تسبب لك الخوف في الماضي ثم تذكري أسبابها وتذكري أيضاً كيف شفيت من البعض منها.

□الخطوة الثانية:

حاولي أن تتخيلي جمال الحياة بدون مخاوف. سجلي أيضاً الأشياء أو الأعمال التي تودين القيام بها، ونموذج الحياة الجديدة الذي يمكن أن تتبعينه وضعي هذه اللائحة في مكان يمكن أن يقع عليها نظرك كل يوم

فهذا يذكرك بأهدافك في الحياة ويشغلك بالسعي دائماً لتحقيق هذه الأهداف.

□ الخطوة الثالثة:

مارسي يومياً رياضة الاسترخاء، خذي نفساً عميقاً لمدة عشر ثوان، ثم عودي وتنفسي ببطء. وأنت تخرجين نفسك ارخي عضلاتك تماماً، وحاولي أن تتخيلي موقفاً أو مشهداً جميلاً مريحاً، يبعث السعادة في النفس قومي بهذا التمرين عشر مرات في اليوم.

□ الخطوة الرابعة:

اطردي من مخيلتك مباشرة أي باعث للخوف، وحاولي أن تشغلي مخيلتك بمواضيع جميلة، مثال على ذلك، أتاك زوجك يوماً بنبأ سار. أخبرك بأنكما ستقومان برحلة في الطائرة إلى مكان ما. أدهشتك الفكرة، لكن سرعان ما تملك خوف رهيب، لمجرد أنك علمت بأنك ستصعدين إلى الطائرة. ما تحتاجينه هنا هو شيء من الإرادة. اطردي فكرة الطائرة من مخيلتك مباشرة واشغلي نفسك بالتفكير بالوقت السعيد الذي ستمضيانه في الرحلة، والأماكن الجميلة التي قد تشاهدينها.

□ الخطوة الخامسة:

تخيلي موقفاً معيناً واكتبيه شرط أن يكون هذا الموقف يشبه المواقف التي تمرين بها، والتي تبعث في نفسك الخوف، اجعلي بطلة هذا الموقف شبيهة لك، واجعليها في النهاية تتغلب على خوفها. فإذا كنت مثلاً تخافين من الأماكن المرتفعة، صوري هذه البطلة كأنها تصعد إلى الطبقة الخامسة من البناء وتقفز إلى الأرض. صفي شعورها عند ذلك، وهو الشعور بالدوخة، الهلع، السرعة في نبضات القلب. صوريها بعد ذلك، بأنها تأخذ نفساً عميقاً وتتغلب على خوفها.

□ الخطوة السادسة:

تخيلي هذا الموقف لمدة ١٥ ثانية، استعيني بما كتبته عنه، كرري هذا يومياً لمدة أسبوعين أو ثلاثة.



شخصيتك والخوف

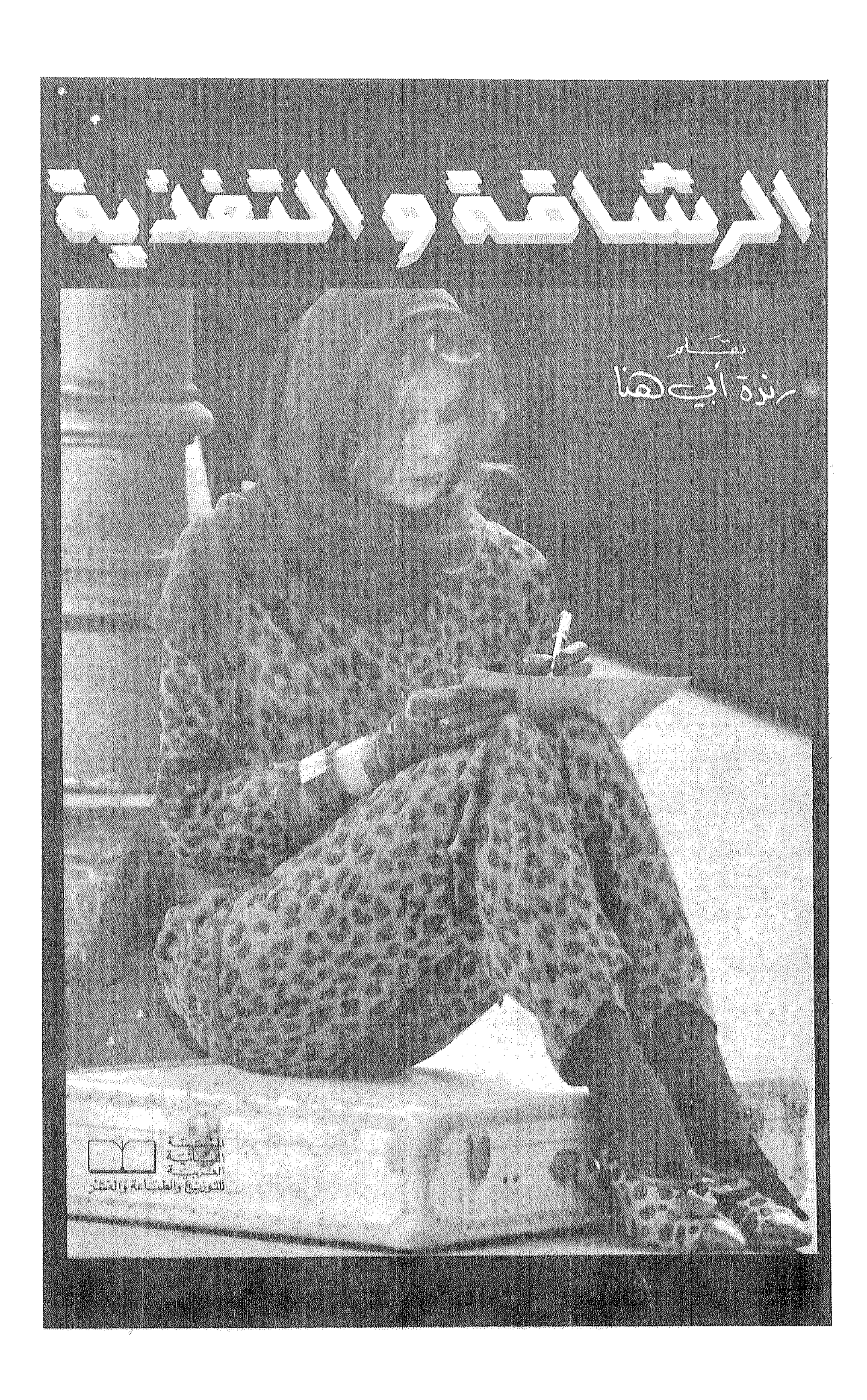
□الخطوة السابعة:

ابقي على مزاولة التمارين التي تجمع بين الخيال والواقع، حتى تتغلبين على خوفك تماماً بإمكانك أن تخضعي نفسك لامتحان، لتعلمي ما إذا كانت أعراض الخوف، آخذة بالزوال أم لا. خلال ممارستك للتمارين خذي كيساً من الورق، ضعيه حول فمك، بعد أن تغلقي أنفك تماماً. فإذا لاحظت سرعة في التنفس، فهذا يعني أنك ما زلت خائفة، ولا شك أنك ستشعرين بالدوخة، عندما تتنفسين بسرعة، هذا يعني بأنك تأخذين كمية أكبر من الأوكسيجين. وهذا ما يسبب لك التغييرات الفيزيولوجية، كالشعور بالدوخة وسرعة النبض وغيرهما.

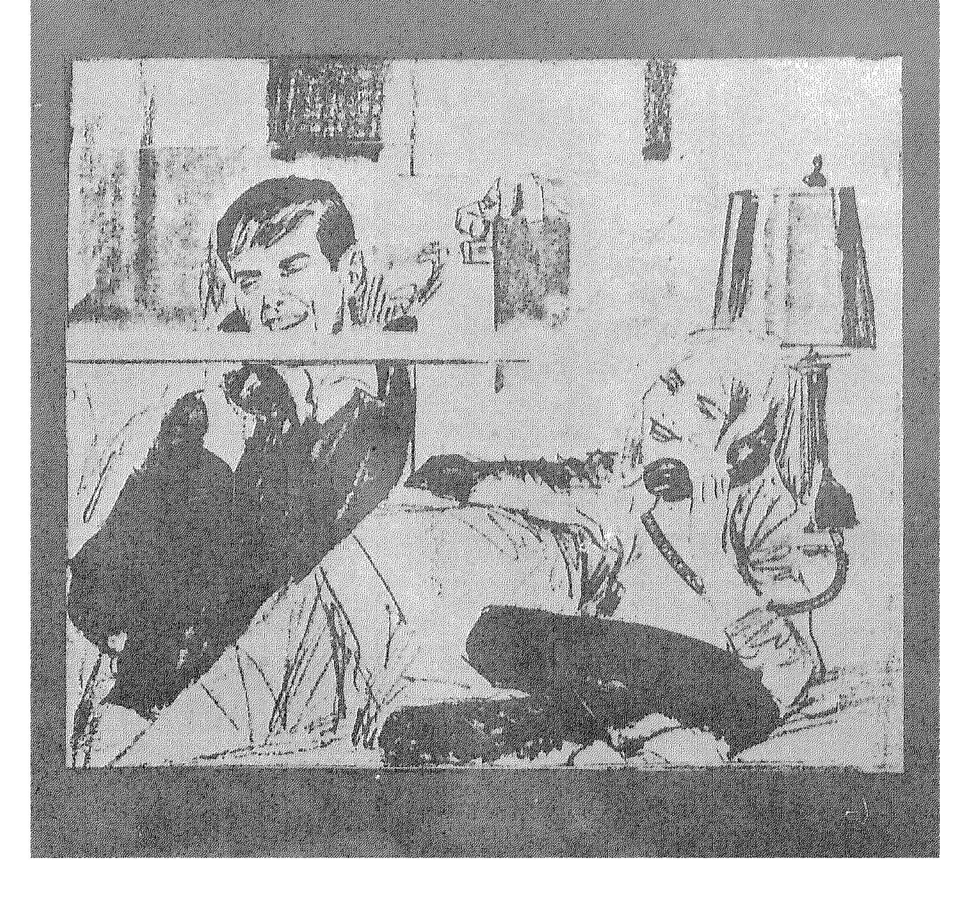
إبقي على ممارسة هذه الخطوات حتى تلاحظي بأن تنفسك أصبح طبيعياً. وهذا يعني بأن الخوف قد زال تماماً.



المحتويات


الرشاقة و التغذية
بقلم
رنزة أبي هنا
المؤسسة
للتوزيع والطباعة والنشر

البسيط










Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الدليل لشخصية المرأة

يختلف كل انسان عن شخصية الآخر والشخصية المميزة تتوفر عند كل الناس عامة، ولكن بنسب وأشكال متفاوتة. ومقياس هذا التمييز يكون في قدر التأثير بشكل مباشر أو غير مباشر.

وبطبيعة الحال فإن بناء الشخصية يستوجب دقة وعناية، وبالتالي فإن أي شخص لن يصبح محط الأنظار إلا إذا أحسن الاعتناء بشخصيته.

من هنا نطرح السؤال: من هم الاشخاص الذين قد تؤثر شخصيتنا بهم؟ طبعاً ذلك التأثير الايجابي. إنهم ابناء بيئتنا ومجتمعنا. بدءاً من أصدقاء المدرسة وحتى زملاء العمل.

أما مكونات الشخصية فتتألف من عدة عناصر أبرزها:

١ ـ العنصر الحيوي.
٢ ـ العنصر النفسي الخفي المتمثل بالنشاط الروحي في مجالات الحياة العقلية والمعنوية والعاطفية.

٣ ـ المظهر الخارجي.
٤ ـ الوجه والبدن وشكل الجسم.
٥ ـ النظرة والصوت.
٦ ـ الاخلاق الطيبة الانسانية التي تحقق الانسجام والتوازن.

وفي هذا الكتاب نستعرض في الشخصية عند المرأة وتأثيرها، والدليل لهذه الشخصية من خلال مظهرها الخارجي وأناقتها الخاصة. وصحتها النفسية.